№7 (379) апрель 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

6 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ ПАЛЬЧИКОВ

Любовь: счастье или дурман

СТР. 20

Кошмарики

ПОКА РУКУ К НОГЕ ПРИШИЛИ...

Китайские хирурги-трансплантологи провели уникальную операцию: врачи временно пришили девочке оторванную руку к ноге. 9-летняя Мин Ли попала под трактор, в результате чего ее левая рука была полностью отделена от туловища и сильно повреждена. После того как девочку доставили в больницу, врачи констатировали, что степень повреждения оторванной руки не позволит сразу пришить ее на место. Чтобы спасти конечность, было принято решение на время заживления присоединить ее к сосудам правой ноги. А через 3 месяца восстановленную руку вернули на место. Сейчас девочка может шевелить левой кистью. По прогнозам врачей, после нескольких операций и курса физиотерапии Мин Ли сможет пользоваться травмированной рукой практически в полном объеме.

БЕЗДОМНАЯ СОБАКА СПАСЛА...

Это случилось под Красноярском. Женщина вышла во двор, слышит: на берегу пруда лает Найда, бездомная собака. Найда подбежала к женщине, схватила зубами за куртку и стала тянуть к полынье. На воде что-то лежало... Это был Андрюшка, соседский четырехлетний мальчик. К счастью, неподалеку работали коммунальщики, они-то и помогли вытащить малыша. На нем был пуховик, он надулся пузырем, благодаря чему мальчик остался на поверхности и не пошел ко дну. Так Найда спасла ребенка. Андрюшу увезли в больницу и сейчас лечат от переохлаждения. А Найда так и живет во дворе. Люди хотят найти для нее хорошего хозяина и на улицах уже повесили объявления. Возможно, скоро у Найды появится свой дом.

РЕМОНТ ЗАКОНЧИЛСЯ БЕДОЙ

Пенсионерку Антонину Згурову искали больше суток. В момент обрушения подъезда жилого дома, что в центре Ярославля, она была дома и не могла никуда уйти. И наконец нашли под одной из бетонных плит. Обвал дома случился из-за самовольной перепланировки. Один из жильцов затеял в своей квартире на первом этаже ремонт и снес одну из несущих стен дома. Четыре этажа сложились как карточный домик... Спасатели тогда эвакуировали из дома 150 человек, а 85-летняя женщина погибла. Виновному грозит до 5 лет тюрьмы.

У ВАС БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ? ЕШЬТЕ ВИШНЮ, ЧЕРЕШНЮ, ТЕМНЫЙ ВИНОГРАД. ВСЕ ЯГОДЫ ТЕМНО-БОРДОВОГО ЦВЕТА РАСТВОРЯЮТ ТРОМБЫ И ОБЛЕГЧАЮТ ПРОДВИЖЕНИЕ КРОВИ ПО ВЕНАМ.

Знаете ли вы, что...

● Люди, реагирующие на никель в украшениях, могут также страдать от аллергии на мобильные телефоны. Этот металл используют многие производители сотовых телефонов. Дерматит от мобильного телефона может появиться в виде сыпи не только на лице, но и на пальцах прежде всего у любителей отправлять текстовые сообщения.

● Депрессия является самой главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркт и стенокардию. Другие болезни — курение, ожирение, плохие условия и неправильный образ жизни, возраст и уровень дохода, — на втором месте.

● Российские ученые обратили внимание на такую закономерность: больные после плановых операций поправляются гораздо медленнее, чем те, кого оперировали по экстренным показаниям (из «неотложки» — сразу на стол). Ожидание операции — всегда сильный стресс.

Новости

ВТВЕРИ выявлено 7,5 тысячи ВИЧ-инфицированных. Большинство больных — это молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет.

РАК груди наследуется от отца. Часто диагностика рака молочной железы запаздывает. Канадские исследователи выяснили, в чем проблема. Оказывается, женщины следят за своим здоровьем, если раком болели родственницы с материнской стороны. И при этом совершенно упускают из виду родню со стороны отца.

ПРИЕМ пищи в ночное время повышает риск выпадения зубов независимо от того, какую еду употреблять, сообщили датские исследователи. Ведь ночью слюноотделение не такое обильное, как днем, и любые остатки еды задерживаются во рту до утра, что и приводит к порче зубов.

УВЛЕЧЕНИЕ йогой и упражнениями на растяжку способствуют возникновению артрита, считают индийские врачи. Глубокие приседания лишь на первый взгляд безобидны, но они многократно усиливают нагрузку на коленные и тазобедренные суставы и серьезно травмируют их.

АМЕРИКАНСКИЕ медики доказали, что микробы обитают не только на руках, но и на бороде.

В АМЕРИКЕ изобрели металлоискатель в виде пляжных тапок. Если вы что-то потеряли на пляже, такие тапки помогут обнаружить пропажу, причем не только вашу. Просто прогуливаясь по берегу, можно заработать целое состояние. Устройство настолько мощное, что способно найти монету на глубине свыше 60 сантиметров. О находке оно предупреждает мигающим красным светом или вибрацией.

ЕСЛИ ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА ПОСЛЕ ОБЕДА ВАМ ЗАХОТЕЛОСЬ СПАТЬ, ЭТО ЗНАК: ВЫ СЪЕЛИ НЕ ТО И НЕ В ТОМ КОЛИЧЕСТВЕ. ПРАВИЛЬНАЯ ПИЩА НЕ ДОЛЖНА ВЫЗЫВАТЬ СОНЛИВОСТЬ.

Не навреди — *Советы кардиолога*

Летим самолётом

ОПАСНО ЛЕТАТЬ САМОЛЕТОМ ГИПЕРТОНИКАМ И БОЛЬНЫМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Нельзя отправляться в полет людям, которые перенесли в предшествующие две недели инфаркт миокарда, операцию на сердце, при нестабильной стенокардии, плохо компенсированной сердечной недостаточности, неконтролируемой аритмии сердца (желудочковой или наджелудочковой). Советы для всех остальных: лекарства всегда должны быть под рукой. Откажитесь от предлагаемой в полете соленой пищи, алкогольных напитков и напитков с кофеином, а также пейте больше воды. Имейте при себе список лекарств, которые вызывают у вас аллергию, а также копию последней ЭКГ, документ об искусственном водителе ритма, если он имеется, и наличии стентов в венечных артериях. При полете дальностью более 5 тысяч км или продолжительностью более 8 часов надевайте на ноги ниже колена лечебный компрессионный трикотаж (с давлением 20-30 мм рт. ст.). Если нуждаетесь в дополнительном кислороде, известите об этом представителя авиакомпании за двое суток до полета.

Для профилактики венозных тромбоэмболий. Меньше всего риск, если в полете находиться менее 8 часов. В полете не сидите постоянно, а двигайтесь, пейте достаточно воды и наденьте компрессионный трикотаж. Риск больше, если полет длится более 8 часов и больше возраст пассажира (старше 50 лет), у него есть варикозные вены, застойная сердечная недостаточность, недавно перенес инфаркт миокарда или принимает противозачаточные таблетки и заместительную гормональную терапию, а также при беременности. В этом случае рекомендуется больше двигаться, надеть компрессионный трикотаж, не забудьте пить воду и принять таблетку аспирина.

Советы для тех, кому имплантированы водители сердечного ритма: имейте при себе краткое описание устройства от производителя на нескольких языках и копию последней ЭКГ. Не находитесь продолжительное время вблизи металлодетекторов. При досмотре вещей у вас должен применяться только ручной обыск, а не портативные магнитные детекторы.

Н. А. Власов, кардиолог, врач высшей категории

Побереги суставы

Заниматься физкультурой проще всего дома. Но запомните, что нельзя делать ни в коем случае.

1 **Нельзя приседать слишком низко!** Такое упражнение испортило больше коленных суставов, чем любой вид спорта. Сгибать колено острее, чем на 90°, значит, провоцировать в нем защемление мениска и нарушение кровообращения. Поэтому, приседая, следите, чтобы бедра оставались параллельны полу.

2 **Вставая, держите ноги параллельно.** Желание свести колени приводит к травме мениска и связок.

3 **Приседая, старайтесь держать корпус ровно.** Наклон вперед перегружает поясницу, а опущенный на грудь подбородок вредит шейному и грудному отделам позвоночника.

4 **Наклоняйтесь, не сутулясь** и не округляя поясницу, чтобы не вызвать боли под коленями.

5 **Наклоняясь, держите колени слегка мягкими** и тянитесь вниз не руками и головой, а грудью, не касаясь подбородком шеи. Не важно, если при этом коснетесь руками только колен или голеней, а до ступней далеко: главное — правильно выполнять упражнение.

6 **Не стоит делать повороты корпуса** с гимнастической палкой на плечах. Такие повороты стоя, сидя или в наклоне когда-то даже входили в школьную программу под названием «мельница». Однако для людей после сорока они крайне опасны! Человеческий позвоночник не предназначен для кручения вправо-влево. Соединительные ткани позвоночника при этом перетирают отходящие от него нервные корешки.

7 **Для борьбы с животом рекомендуют поднимать то ноги, лежа на полу, то корпус, засунув ноги под диван.** Это действительно отличные упражнения для брюшного пресса, но их надо правильно делать. Как именно? Сгибайте корпус, не задействуя бедра и колени. Никакого размаха и прочей удали: медленно и нудно скручивайтесь, не отрывая поясницы от пола, и таким же затянутым движением опускайтесь обратно. Почувствуйте себя ежом, который сворачивается в клубок. Ногами лучше ни за что не цепляться, а согните их и поставьте ступни как можно ближе к ягодицам. Не расстраивайтесь, если у вас получается лишь слегка оторвать плечи и лопатки от пола, зато работает именно пресс.

8 **Дышите обязательно глубоко, всем животом** (не затягивайте талию поясом), разворачивая плечи на вдохе и втягивая воздух ртом. Выдыхать рекомендуется носом, но, если не получается, можно выдыхать и ртом. Вдох чуть короче выдоха. Во время приседаний садитесь на вдохе, вставайте на выдохе. Но ни в коем случае нельзя задерживать дыхание!

Кое-что новенькое — *Подождём...*

Наш «Ландыш» лучше

Это крошечное устройство, позволяющее рассмотреть, что происходит в желудочно-кишечном тракте. Все, что нужно сделать, — проглотить одноразовую капсулу, запив водой, как таблетку.

При болях в животе человек идет к гастроэнтерологу, и он первым делом предлагает сделать гастроскопию. Для многих на этом все и заканчивается: только 50% людей соглашаются на неприятное обследование. Остальные предпочитают запустить болезнь, лишь бы не глотать гибкий скользкий «шланг».

Сделать обследование легким для пациента и информативным для врача взялись аспиранты и научные сотрудники Московского инженерно-физического института. Они разработали эндокапсулу «Ландыш». Это крошечное устройство, позволяющее рассмотреть, что происходит в желудочно-кишечном тракте. Все, что нужно сделать, — проглотить одноразовую капсулу, запив водой, как таблетку. Пилюля крошечная (всего-то 15 мм в длину и 7 мм в диаметре), но умещает в себе цветную камеру, 4 источника света, радиопередатчик и батареи. Капсула не доставляет никакого дискомфорта, уже через 4 часа можно есть и пить. За время своего путешествия по желудочно-кишечному тракту видеокапсула проведет его полное обследование и «доложит» все подробности на считыватель. Когда он покажет, что капсула покинула организм естественным образом, человек приходит к врачу на прием. Доктор подключает смартфон к компьютеру и скачивает с него данные. Они показывают ту или иную болезнь. Врачу остается назначить лечение и дополнительные обследования, если они нужны.

Наш «Ландыш» лучше зарубежных.

* Во-первых, капсула сама находит проблемные точки в организме, будь то опухоли, язвы, кровотечения, полипы.

* Во-вторых, по размеру российская капсула меньше, чем японская, а значит, ее легче проглотить.

* В-третьих, качество изображения, которое дает камера, лучше, чем у японских капсул, за счет отличной немецкой оптики.

* Наконец, «Ландыш» в несколько раз дешевле японской или израильской «таблетки».

Самое большое достоинство такого устройства в том, что оно позволяет рассмотреть отделы желудочно-кишечного тракта, прежде скрытые от обследований, проникнуть в извилистый тонкий кишечник. Если верхнюю часть — пищевод и желудок — врач может исследовать с помощью эндоскопа, а колоноскопом заглянуть в прямую кишку, то до тонкого кишечника добраться очень сложно. А ведь это самый длинный орган в нашем теле — он составляет 3,5 метра.

Прежде с помощью обыкновенной эндоскопии можно было обнаружить проблемы лишь в двенадцатиперстной кишке. Благодаря капсуле возможна ранняя диагностика опухолей тонкого кишечника, которые до сих пор не удавалось выявлять. Вовремя провести обследование с помощью капсулы — значит спасти человека.

Сейчас идут клинические испытания «Ландыша». Возможно, скоро капсулу будут предлагать всем, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

При каких болезнях эндокапсула — лучший диагност? Это:

* рак тонкого кишечника;
* болезнь Крона;
* скрытое желудочно-кишечное кровотечение;
* анемия с дефицитом железа;
* повреждение кишечника, вызванное использованием нестероидных противовоспалительных препаратов.

Такой случай

Год назад житель Новосибирска 32-летний Алексей Шилов заподозрил, что с его собакой-поводырем что-то не то: Берта то заводила его в кусты, то тащила под машины. И какими-то мутными стали ее глаза. Алексей сводил Берту к ветеринару. Выяснилось, что у овчарки развивалась катаракта. Нужна была операция, которая стоила 6 тысяч рублей. Для обычного человека, может быть, и пустяки. Но для незрячего инвалида с пенсией в 8 тысяч... Алексей стал искать работу и сумел устроиться на завод радиодеталей. Несколько месяцев он добирался на другой конец города без поводыря и заработал нужную сумму. Если бы он попросил новую собаку, Берту бы усыпили. Но она стала для человека не просто поводырем, а скорее членом семьи. После операции Берта снова начала видеть.

Не кури!

В ТЕЧЕНИЕ ГОДА В ЛЕГКИЕ ЗАЯДЛОГО КУРИЛЬЩИКА ПОПАДАЕТ ОКОЛО 1 КГ (!) ТАБАЧНОГО ДЕГТЯ. ПЕРВОПРИЧИНОЙ РАКА ЛЕГКИХ У КУРЯЩИХ ЯВЛЯЕТСЯ НАЛИЧИЕ В ТАБАЧНОМ ДЕГТЕ РАДИОЭЛЕМЕНТА ПОЛОНИЯ.

К чему нужно быть готовым

Курение вызывает склероз сосудов и повышает риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга, хронического бронхита и эмфиземы. От хронического бронхита и эмфиземы умирает в 5 раз больше курящих людей, чем некурящих.

* Табачный деготь — скопище канцерогенных веществ. Если регулярно смазывать им кожу животных, то у 95% из них вскоре образуются раковые опухоли.

* В течение года в легкие заядлого курильщика попадает около 1 кг (!) табачного дегтя. Первопричиной рака легких у курящих является наличие в табачном дегте радиоэлемента полония.

* Люди, выкуривающие больше 1 пачки сигарет в день, заболевают раком легких в 20 раз чаще, чем некурящие.

* У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся, кроме легких, и другие органы и ткани: полость рта, глотки и гортани, пищевод, поджелудочная железа, мочевой пузырь, почки, желудок.

Сердечно-сосудистые заболевания

Риск умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке он замедляется, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме. Одновременно повышается артериальное давление из-за сужения сосудов. К этому надо добавить, что оксид углерода, поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза. При коронарной болезни и так страдает кровоснабжение сердца, при курении доставка к нему кислорода снижается еще больше. Оксид углерода усугубляет ситуацию, так как препятствует переносу кислорода из крови в ткани, способствует развитию атеросклероза, а также других поражений сосудов, в частности артерий ног.

Гангрена ног

Облитерирующий эндартериит — поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающая роль в его возникновении принадлежит никотину. Суть заболевания в сужении и заращении просвета артерии, нарушении питания тканей и их омертвении (гангрена). В начальной стадии человек жалуется на зябкость ног, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, она возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног. Именно тогда уже четко определяется отсутствие биения пульса на артерии, которая проходит по тыльной поверхности стопы от передней части голеностопного сустава к большому пальцу. Если поднять ногу, можно заметить, что из-за плохого кровоснабжения кожа на стопе резко бледнеет, если опустить, становится синюшной, это говорит о недостаточности венозного оттока.

Хирурги утверждают, что главной причиной этого заболевания является никотин. Если бросить курить на ранней стадии заболевания, то можно надеяться на излечение.

Язва желудка

Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету — все равно что утолить жажду или пообедать. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит. Но каждый раз после выкуренной сигареты возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная функция желудка, тормозится выделение желудочного сока, из-за чего снижается аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока, поэтому курящие люди считают, что табак утоляет чувство голода. На самом деле после курения спазматируются мышечные слои стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота, а иногда и рвота.

Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. Чаще всего язвы этих органов возникают в связи с курением. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. А смертность от этих заболеваний у курящих людей в 4 раза выше, чем у некурящих. Поскольку вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества, нередко появление злокачественных опухолей. У курящих обычно нарушается двигательная функция желчных путей, что приводит к застою желчи. Особенно сильно это проявляется при одновременном злоупотреблении табаком и алкоголем.

Интимные проблемы

Доказано влияние никотина на половые железы. У мужчин уменьшается размер яичек, происходят нарушения в сперматозоидах, преждевременно угасает половая функция. По наблюдениям специалистов, у каждого десятого мужчины причиной полового бессилия оказывается курение. Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание. Табак влияет и на течение беременности. Если проследить за сердцебиением плода после курения матери, то легко заметить, что у будущего ребенка сразу же наступает учащение пульса. Такая же реакция возникает, если курят в присутствии беременной женщины. Курящая мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином, отсюда самопроизвольные аборты, рождение мертвых детей, различные аномалии развития. Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, часто болеют бронхитом, у них чаще нарушается менструальный цикл.

Думай, думай

Новое исследование, проведенное американскими учеными, показало, что заболевания зубов у детей связаны не только с употреблением сладостей, как это всегда считалось, но и с воздействием на них табачного дыма. Ученые считают, что курение родителей отрицательно влияет на молочные зубы их детей. К такому заключению они пришли, обследовав 3,5 тысячи детей в возрасте от 4 до 12 лет. У каждого третьего ребенка был, по крайней мере, 1 больной зуб. У большинства детей был превышен более чем в 10 раз уровень котинина — продукта распада никотина, остающегося в крови до 96 часов. Это в очередной раз доказывает вред пассивного курения, особенно для здоровья детей.

Тест-диагностика

Как сильно вы зависите от никотина?

Предлагаем вам тест, который поможет определить степень вашей зависимости от никотина.

1. Через какое время после утреннего пробуждения вы закуриваете сигарету?
А. Сразу же. Б. От 5 минут до получаса. В. Спустя полчаса-час. Г. Более чем через час.

2. Трудно ли вам воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?
А. Да. Б. Нет.

3. От какой сигареты в течение дня вам труднее всего отказаться?
А. От первой. Б. От последующей.

4. Сколько сигарет вы выкуриваете в течение дня?
А. Не более 10. Б. От 10 до 20. В. От 20 до 30. Г. Более 30.

5. В первой половине дня вы курите больше, чем во второй?
А. Да. Б. Нет.

6. Продолжаете ли вы курить, когда заболеете и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?
А. Да. Б. Нет.

Ключ к тесту

1. А — 0, Б — 1, В — 2, Г — 3.
2. А — 1, Б — 0.
3. А — 1, Б — 0.
4. А — 0, Б — 1, В — 2, Г — 3.
5. А — 1, Б — 0.
6. А — 1, Б — 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0-2 очка. У вас есть привычка, но еще не сформировалась никотиновая зависимость.

7-10 очков. У вас сильнейшая физическая и психологическая зависимость от никотина.

Уроки жизни

Они умерли от болезней, вызванных курением

Сергей Петрович Боткин — выдающийся русский врач. Заядлый курильщик, он скончался в 57 лет от болезни печени, осложненной болезнью сердца, к которой привело курение.

Лев Яшин — лучший вратарь отечественного футбола. В 50 лет у него из-за поражения сосудов, вызванного курением, возникла гангрена на левой ноге, ногу ампутировали, но Яшин продолжал курить.

Дмитрий Шостакович — известный композитор. Болел раком легких.

Ролан Быков — актер и кинорежиссер. Болел раком легких.

Александр Абдулов — актер. В конце жизни курил по 100 сигарет в день, болел раком легких, в последние 4 месяца испытывал страшные боли.

Цифры и факты

■ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА В ЛЕГКИЕ ЗАЯДЛОГО КУРИЛЬЩИКА ПОПАДАЕТ ОКОЛО 1 КГ (!) ТАБАЧНОГО ДЕГТЯ. ПЕРВОПРИЧИНОЙ РАКА ЛЕГКИХ У КУРЯЩИХ ЯВЛЯЕТСЯ НАЛИЧИЕ В ТАБАЧНОМ ДЕГТЕ РАДИОЭЛЕМЕНТА ПОЛОНИЯ.

■ ЛЮДИ, ВЫКУРИВАЮЩИЕ БОЛЬШЕ 1 ПАЧКИ СИГАРЕТ В ДЕНЬ, ЗАБОЛЕВАЮТ РАКОМ ЛЕГКИХ В 20 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ.

Приветствую вас, живые!

Я УМЕР ОТ РАКА ЛЕГКИХ В ОДНОЙ ДАЛЕКОЙ ДЕРЕВНЕ, КАКИХ ПОЛНЫМ-ПОЛНО НА ПРОСТОРАХ НАШЕЙ НЕОБЪЯТНОЙ СТРАНЫ. ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ Я КУРИЛ.

Приветствую вас, живые! Мое имя вам ничего не скажет, так что и называться не буду. Мне, по большому счету, и дела до вас никогда не было. Но теперь, когда я могу посмотреть из того мира, в котором сейчас нахожусь, в тот, в котором вы живете, все мое существо сжимается от боли и сострадания к вам. Ведь и я когда-то был точно таким же, как вы. Я совершал те же ошибки, которые из поколения в поколение с каким-то маниакальным упорством совершаете и вы. В вашей жизни появилось много всяких красивых и полезных штук: вы зовете их мобильниками, компьютерами, автомобилями, Интернетом... Да всего и не перечесть. Но ваши ошибки практически не отличаются от тех, которые совершали ваши прапрадеды... И я!

Я умер от рака легких в одной далекой деревне, каких полным-полно на просторах нашей необъятной страны. Всю свою жизнь я курил. Точно так же, как сейчас это делаете и вы. Сигареты тогда были еще в диковинку, проще было купить упаковку мелко нарезанного табака и курить трубку. Я курил, не обращая внимания ни на что. Ни на то, что в 30 лет почти остался без зубов и задыхался по утрам от чудовищного кашля. Ни на то, что в 40 лет стал выглядеть на все 60. Это вы по какой-то необъяснимой глупости считаете, что ваши курящие сверстники выглядят ровно на столько, сколько им есть на самом деле.

Ха! Да вам просто уже не с кем сравнить свои изуродованные тела, ведь среди вас здоровых людей почти не осталось. Ваши матери рожали вас с сигаретой в зубах, а ваши невесты и жены курят, как матросы китобойного судна. Да и сами вы курите так, будто ничего важнее в вашей жизни нет. Ваши дети, еще каким-то чудом не вступившие в армию любителей табачной бумажной соски, уже сейчас травятся табачным дымом, коим вы их окутали со всех сторон. Мне больно и страшно смотреть, как вы, гуляя со своими крохотными детишками в парке или на природе, курите не просто в их присутствии, а прямо рядом, находясь от них на расстоянии вытянутой руки. Вы до того одурманили себя этим проклятым зельем, что некурящих людей уже считаете если не ненормальными, то странными точно!

Не думайте, что я не знаю, о чем говорю. Ведь я не просто побывал в вашей шкуре. Я не просто был таким же курильщиком, как и вы. Я умер от этого. Я прошел весь этот мучительный, тупиковый путь от начала и до конца. От первой папиросы, украденной у отца, до смерти от раковой опухоли, которая превратила мои легкие в кучу протухшего окровавленного мяса, разрушила лимфатическую систему и, в конечном счете, уничтожила мой мозг. Но если в наше время не было никого, кто бы открыто заявил, что эта безобидная на вид травка — самый настоящий убийца, то вам об этом буквально кричат на каждом углу. А вы, как дураки, считающие себя умнее всей планеты, не просто продолжаете курить, но и пополняете свои ряды, затаскивая туда уже детей.

У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся, кроме легких, и другие органы и ткани: полость рта, глотки и гортани, пищевод, поджелудочная железа, мочевой пузырь, почки, желудок.

Бросайте это дело сейчас, когда вы еще молоды и сильны. Вам тяжело поверить в то, что вы обречены. Вам все еще кажется, что вы контролируете ситуацию и сможете бросить курить, когда придет время. Но это время не придет никогда. И каждая выкуренная сигарета делает пропасть между вашей свободой и вашей смертью все шире и шире. И чем дольше вы тянете резину, тем меньше шансов освободиться от курения.

Знаю, что тяжело поверить в то, что чаша сия вас не минует. Вы в силу своей молодости или неистребимой тупости не можете поверить в то, что эта дымящаяся штучка в ваших руках — орудие самоубийства, которым вы себя изничтожаете каждый день. Но когда вы окажетесь на смертном одре, вы будете готовы продать душу дьяволу, лишь бы избавиться от чудовищных мук, и будете обливаться совершенно бесполезными слезами покаяния от того, что когда-то давно решили стать старше и круче и взяли в рот свою первую сигарету. Вы будете грызть локти из-за того, что по своей дурости расплачивались своим здоровьем за имидж, когда в душной сауне выкуривали с компаньонами и партнерами по бизнесу толстые, как сарделька, сигары. Перед смертью вы все пожалеете о том, что курите. Но я не хочу, чтобы вы и ваши дети умерли от табака. Я знаю, каково это. Я умер от этого. Освободитесь и сделайте ваших потомков свободными!

Искренне ваш Мертвый...

Вы просили рассказать

Привычный запор

ЗАПОРЫ ОТРАВЛЯЮТ НАШУ ЖИЗНЬ В ПРЯМОМ И ПЕРЕНОСНОМ СМЫСЛЕ. ТАКОЙ ДИАГНОЗ СТАВЯТ, КОГДА КАЛОВЫЕ МАССЫ ЗАДЕРЖИВАЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ СВЫШЕ ДВУХ СУТОК.

Многие люди, страдающие запорами, практически не ощущают никакого дискомфорта в течение продолжительного времени, поэтому не обращают на это внимания. А ведь во время запоров происходит самоотравление организма отходами его жизнедеятельности. При запорах процессы гниения, присущие и даже нужные нашему организму, усиливаются и способствуют быстрому и непредсказуемому «изнашиванию» слизистой оболочки кишечника, в результате нарушается баланс кишечной флоры и развивается дисбактериоз кишечника.

Кроме отсутствия ежедневного стула, запоры могут проявлять себя необъяснимыми головными болями, землисто-серым цветом лица, одышкой, не связанной с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Человек может жаловаться на слабость, сонливость, немотивированную усталость, потерю интереса к ранее любимым блюдам. Нерегулярность стула, его консистенция, цвет, сформированность, появление особо неприятного, резкого запаха уже свидетельствуют о серьезных изменениях в работе кишечника. А поскольку он занимает много места, то болевые ощущения возникают каждый раз в разных местах, с ними трудно бороться.

На прием пищи не должно уходить больше 15 минут. Подолгу трапезничая, мы приучаем свой кишечник к вялой работе.

Восточная медицина утверждает, что на стенках кишечника, как и на стопе, и на поверхности ушной раковины, имеются проекции всех жизненно важных органов. Представьте себе, что в течение длительного времени вам никак не удается избавиться от гайморита ни народными, ни традиционными методами, а на самом деле на проекцию носоглотки в кишечнике лег и удобно там устроился каловый камешек.

Заподозрить, что у вас начались запоры, проще простого: если появилось желание прихватить с собой в туалет журнал, это свидетельствует о том, что вы там собираетесь задуматься на неопределенное время.

Ленивый желудочно-кишечный тракт формируется с раннего детства привычкой ребенка подолгу сидеть за столом, не приступая к еде. В норме на прием пищи не должно уходить больше 15 минут. Подолгу трапезничая, приучаем свой кишечник к вялой работе.

При атонии кишечника, слабой его работе, когда кажется, что пища лежит камнем, не только не хочется есть — человек теряет интерес к пище. Тяжесть ощутима настолько, что может появиться слабость, подняться артериальное давление. Если это состояние становится привычным, надо бороться с запорами упорнее. К известным средствам, о которых вы не раз читали в «Айболите», советуем добавить и такие.

Народные методы лечения запора

*** От запоров у пожилых людей.** Натрите 1-2 яблока, добавьте 1/3 стакана молока и 1/2 чайн. ложки меда. Рекомендуется съедать на первый завтрак в течение нескольких месяцев.

*** Старинное народное средство.** Эмалированную кастрюлю с 0,5-0,8 л кислого молока поставьте в большую по объему посуду с кипящей водой. Когда всплывет творог, сделайте в нем углубление и всыпьте туда измельченные овощи, а также свежие или сухие травы, взятые в любом количестве, и еще прокипятите. Сначала лук и чеснок — на 5-10 минут, потом капусту, крапиву, петрушку, сельдерей, подорожник, мяту, ботву свеклы, редис — еще на 5 минут. Затем отцедите творог (он получается гораздо вкуснее обычного) и процедите сыворотку. Пейте ее по 1 стакану натощак. Это эффективное и безвредное слабительное, «глушитель» гнилостной флоры в верхнем и среднем «этаже» желудочно-кишечного тракта.

Упрощенный способ. В литровую банку с 0,5 л кислого молока (кефира) засыпьте измельченные овощи и травы, долейте кипяток. Через 5-10 минут верхний слой жидкости выпейте, снова долейте 300 г кипятка, размешайте и процедите. Сыворотку выпейте, а полученную смесь съешьте в промежутках между приемами пищи.

*** Лечение запора отрубями.** 1-й цикл — 10-12 дней. Заварите 1 чайн. ложку отрубей 1/3 стакана кипятка, охладите, процедите. Оставшийся мякиш съешьте за 3 раза — во время завтрака, обеда и ужина. 2-й цикл — 2 недели. Залейте 2 ст. ложки отрубей 1/2 стакана кипятка. После охлаждения процедите и съешьте мякиш также в 3 приема. 3-й цикл — 2 месяца. Принимайте 2 чайн. ложки сухих отрубей во время еды 2-3 раза в день.

Противопоказание: воспалительный процесс в любом участке пищеварительного тракта. В таких случаях лучше принимать хлеб грубого помола.

В. Я. Кислицына, гастроэнтеролог

Бабушкины рецепты

ЕСЛИ БОЛЯТ ЗУБЫ И ГОЛОВА

Залейте 10-15 листьев лаврового листа 1 л воды и кипятите 5-7 минут, настаивайте 5 минут и подышите над паром. Можно сделать 1-2 глотка отвара. И так 1 раз в день в течение нескольких дней. На Дону от зубной боли заливают сухую или свежую веточку сирени с 5-6 листиками 1 л воды и кипятят под крышкой 10 минут, настаивают и теплым раствором полощут рот 5-10 минут.

ДАВЛЕНИЕ СНИЗИТ МОЛОКО С ДРОЖЖАМИ

Вскипятите молоко, налейте 1/2 стакана, охладите до комнатной температуры и положите туда 1 ст. ложку с горкой свежих дрожжей. Хорошо размешайте вилкой до получения однородной массы и выпейте утром натощак за полчаса до еды. Второй раз рекомендуется выпить эту смесь через 20 дней. Третий раз — через 25 дней. Потом принимайте 1 раз в месяц в течение года. После пятого раза давление уже начнет падать.

ЧТОБЫ ЯЗВА ЗАРУБЦЕВАЛАСЬ

Залейте 1 л молока 1 стакан промытого овса, поставьте на огонь, доведите до кипения и оставьте томиться на очень медленном огне 40 минут. Полученное овсяное молоко процедите и пейте в теплом виде по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Отвар хорошо обволакивает слизистую, боли утихают. Лучше такое молоко попить пару месяцев. Лучше всего готовить свежий отвар, а не разогревать его.

Изжога замучила?

* Надо есть не меньше пяти раз в день и по чуть-чуть. Чем меньше пищи попадет в желудок, тем быстрее она его покинет. И тем ниже шанс, что возникнет изжога.

* Кушайте медленно. Когда мы едим слишком быстро, то вместе с пищей заглатываем и воздух. Это приводит к появлению отрыжки. А при рефлюксной болезни они с изжогой идут рука об руку.

* Не ешьте на ночь. Если сразу после еды принять горизонтальное положение, изжога появится у большинства людей. После ужина должно пройти хотя бы два часа до того, как вы ляжете в кровать.

* Сократите до минимума потребление соли и специй. Они раздражают слизистую желудка, заставляют нас переедать и много пить. А это часто приводит к изжоге.

Муж запустил мочекаменную болезнь. Удалили почку...

Айболит

Одну удалили, а в другой было множество камней. Чтобы уберечь единственную почку, я решила лечить мужа сама. Стояло лето. Я готовила настои из травы душицы, зверобоя, мелиссы, спорыша, шалфея и плодов шиповника. Траву мелко резала, а шиповник измельчала в кофемолке. Все брала в равных частях. 3 ст. ложки смеси заливала 0,5 л кипятка, настаивала в термосе ночь. Две недели строго за 30 минут до еды муж пил по 1/2 стакана настоя с добавлением 1 ст. ложки меда и 5 капель пихтового масла. Причем пил через трубочку, чтобы не испортить зубы. В последующие 7 дней он пил настой медвежьего ушка, спорыша и брусничного листа (готовила так же). Весной и осенью — настои корней подсолнуха и шиповника (строго по методике). Но первый настой из 6 компонентов был самым главным в лечении. Этот курс муж прошел несколько раз.

Зимой готовила ему другое лекарство. 1 л воды, 0,5 кг моркови, натертой на крупной терке, 0,5 кг изюма (лучше кишмиш) нагревала в кастрюле на газовой плите, но не кипятила. Томила 5-6 часов в печке. Отжатую жидкость муж пил по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды курсами не менее 20 дней. В перерывах (около недели) пил настойку семян дикой моркови (вместо нее в аптеке можно купить лекарственный препарат «Уролесан»). И так еще несколько месяцев. Со дня операции мужа прошло 6 лет. Он хорошо выглядит и помогает мне во всем.

Татьяна Исподкина, Владимирская обл.

Ситуация — *Сам себе доктор*

Гастрит: кислотность ниже нормы

ВЕСНОЙ, ЛЕТОМ И ОСЕНЬЮ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДОБАВЛЯТЬ В САЛАТЫ ЛИСТЬЯ ПОДОРОЖНИКА, ДЕЛАТЬ ИЗ НИХ СОК И ПИТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 10 МИНУТ ДО ЕДЫ.

* При пониженной кислотности желудочного сока за 20-30 минут до еды 3 раза в день надо принимать медовую воду, размешав в 1/4 стакана теплой кипяченой воды пол чайной ложки меда.

* При нулевой кислотности в медовую воду добавляют по 1 ст. ложке сока листа подорожника и отвара сухих листьев малины (берут 1 ст. ложку на стакан кипятка и настаивают 1 час). Сок листа подорожника и отвар листьев малины надо хранить в холодильнике. По такой же схеме можно принимать напиток из ягод облепихи и шиповника.

Полезны также абрикосы в натуральном и сушеном виде, а также абрикосовый сок. Принимать их рекомендуется за 30 минут до еды — в режиме, оптимальном для повышения кислотности. С осени тем, кто страдает таким гастритом, полезно заготовить ягоды брусники. Залить их холодной кипяченой водой и пить эту воду всю зиму — по 1/4 стакана за 20-30 минут до еды. Воду ежедневно надо доливать. А с апреля можно есть и сами ягоды — по 1 чайн. ложке перед едой. Витамины и микроэлементы, находящиеся в бруснике, — хорошее средство против весеннего авитаминоза.

Любители винограда могут повысить кислотность желудочного сока, употребляя мясистые сорта этого чудодейственного фрукта. Нужно съедать по 100-150 г винограда за 20 минут до еды. Умеренно повышают кислотность каша из свежих огурцов и блюда, в состав которых входит разваренная капуста. Для повышения кислотности при консервировании огурцов, кабачков и патиссонов уксус можно заменить щавелем. Очень хороша для повышения кислотности фасоль во всех видах. Из нее делают пюре, начинку для пирожков и вареников. Ее добавляют в супы, винегреты, салаты. Из фасоли можно испечь прекрасный торт.

Осенью и зимой готовят пюре из тертой свежей репы с растительным маслом. Стойко и длительно повышает кислотность мясная пища.

Еще одно ценное растение — лимонник — повышает пониженную и понижает повышенную кислотность желудочного сока. Для этого достаточно принимать в день порошок семени лимонника на кончике ножа. Можно приготовить сок из этих плодов и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 20 минут после еды. Эффект наступает через 40 минут и продолжается 5 часов. Еще одно положительное свойство ягод — устранение болей в желудке.

Нормализовать кислотность желудочного сока можно при помощи меда и сливочного масла, взятых в равных соотношениях. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Полезно пить до еды сок моркови — по 1/4 стакана. Весной, летом и осенью не забывайте добавлять в салаты листья подорожника, делать из них сок и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды.

С. П. Лебедев, травник

Полезно знать

ПОВЫШАЕТ КИСЛОТНОСТЬ И ПОМОГАЕТ ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА НЕЗРЕЛЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ. 10-15 НЕЗРЕЛЫХ ПЛОДОВ НАДО БЫСТРО НАРЕЗАТЬ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ, ЗАЛИТЬ 0,5 Л ВОДКИ. ЛУЧШЕ НАСТАИВАТЬ В СТЕКЛЯННОЙ БАНКЕ, ПЛОТНО ЗАКРЫТОЙ КРЫШКОЙ, ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ 14 ДНЕЙ. ПРОЦЕДИТЬ. НАСТОЙКА ПРИЯТНО ПАХНЕТ, ИМЕЕТ ТЕМНЫЙ ЦВЕТ, ПРИГОДНА ДЛЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ. ПРИНИМАЮТ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ, ВЛИВ 1 СТ. ЛОЖКУ НАСТОЙКИ В ПОЛСТАКАНА ВОДЫ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Учимся жить с диабетом

Сахар плюс гипертония

В последние несколько десятилетий сахарный диабет принял масштабы, сравнимые со всемирной эпидемией. Число больных диабетом увеличилось вдвое. Причем лишь одному из 10 диабетиков нужен инсулин, а остальные страдают диабетом II типа. И практически у всех больных диабет сочетается с артериальной гипертонией.

— К чему это приводит?

— Сочетание этих двух взаимосвязанных болезней грозит преждевременной инвалидностью от сердечно-сосудистых осложнений — инсультов, инфарктов. Поэтому контролировать артериальное давление больным сахарным диабетом не менее важно, чем уровень сахара в крови.

— Какое нормальное артериальное давление у диабетиков?

— При диабете требования к артериальному давлению более жесткие. На фоне проводимого лечения его необходимо поддерживать на уровне 120-130/80-85 мм рт. ст.

— Существуют ли особенности лечения артериальной гипертензии при сахарном диабете?

— У гипертоников, не страдающих диабетом, наблюдается физиологическое снижение артериального давления во время ночного сна на 20-30 единиц, при сочетании гипертонии с диабетом этой разницы нет. Второй фактор, который необходимо учитывать: в положении лежа у диабетиков артериальное давление остается высоким, но при резком переходе в вертикальное положение или в положение сидя происходит его резкое снижение. Это связано с поражением сосудов сахарным диабетом, нарушением их тонуса. Об этих особенностях должен помнить и пациент, и врач.

— Какие препараты наиболее эффективны для снижения артериального давления при диабете?

— Выбор препаратов для лечения артериальной гипертензии у диабетиков не прост. К наиболее эффективным и к тому же оказывающим благоприятное действие на почки и сердце относятся препараты группы ингибиторов АПФ. Типичные представители этой группы — «Капотен», «Энам», «Престариум», «Моноприл», причем принимают 1 таблетку в сутки. Они способны стойко держать артериальное давление в пределах нормы, но... если оно не поднимается выше 140-160 мм рт. ст. в течение суток. Если эффекта от проводимого лечения одним из этих препаратов нет, возникает необходимость применения и мочегонных препаратов. Предпочтение отдается «Гипотиазиду» или «Индапамиду». Мочегонные принимают ежедневно, по утрам, в постоянной дозировке.

— А если к диабету и гипертензии присоединилась еще и стенокардия?

— В этом случае лучше принимать «Атенолол», «Метопролол», «Бисопрол». Не удивляйтесь! Раньше существовали противопоказания к применению: считалось, что эти препараты неполезны больным диабетом. Но проведены исследования, которые убедительно доказали не только безопасность, но и более высокую эффективность этих препаратов. Дозы подбираются индивидуально и только врачом, учитывается индивидуальная чувствительность. Не пытайтесь сами это делать. Только доктор может прописать нужный препарат и в той дозе, которая именно вам необходима. Не ошибиться ему поможет ваш дневник контроля за артериальным давлением, с ним нужно приходить на прием к лечащему врачу. Нередко диабетики страдают ишемической болезнью сердца, она может протекать без каких-либо неприятных ощущений, даже инфаркт миокарда может особо не ощущаться. Поэтому любые непонятные ухудшения состояния здоровья, например изменение частоты пульса, беспричинное снижение артериального давления, требуют консультации врача, причем немедленной.

Существует еще группа препаратов, которые применяют при сочетании этих заболеваний. Это антагонисты кальция — «Нифедипин», «Веропамил», «Дилтиазем». В последнее время предпочтение отдается длительно действующим препаратам этой группы — «Кордипин XL», «Веропамил-Н», «Амлодипин». На современном уровне развития фармакологии появилась возможность полностью надежно контролировать артериальное давление. Это позволяет существенно увеличить продолжительность жизни, уменьшить осложнения, избежать инвалидности.

И. А. Великанов, кардиолог, кандидат мед. наук

Проверено на себе

Как снять резь в глазах

Расскажу, как снять сильную резь в глазах и уменьшить их сухость. Мне это особенно мешает смотреть телевизор, читать «Айболит», выполнять мелкую домашнюю работу. Пробовал промывать глаза чаем — не помогло. Тогда стал закапывать в глаза сок алоэ. Начал с маленькой капли, чтобы проверить, как глаза будут реагировать. А когда понял, что помогает, начал капать сок прямо из листочка и забыл о проблеме, да и зрение улучшилось. Алоэ нужно брать с железобразным соком, но лучше все же разводить сок кипяченой водой (1:2). Сок закапываю в глаза по 1-3 капли утром и вечером. И все же лучше проконсультироваться с врачом.

Евгений Иванович Назаров, Сочи

От лишних волос на лице

Мне назначили гормональные препараты, а спустя некоторое время на лице начали расти волосы. Косметолог выжигала их электроиглой, но положительных результатов не было. Я изучила все рецепты по этой проблеме и придумала собственный. К 100 г сока зеленого винограда добавила 1 ст. ложку нашатырного спирта (10%-ный раствор аммиака) и 1 чайн. ложку порошка лимонной кислоты. Этим раствором смазывала лицо утром и вечером в течение трех недель. Потом пинцетом легко удалила все волоски. Самое любопытное, что после этого они перестали расти. Зато кожа стала чистой, бархатной, подтянулась, и даже исчез второй подбородок!

З. Н. Дзюбова, Новосибирская обл.

Камня в почке теперь нет

«Айболит» читаю уже 11 лет. Каждый год подшиваю все номера, уже набралось 10 подшивок. Если что-то заболело или кто-то обратился с жалобой на здоровье — ищу в подшивках народные рецепты лечения. Благодаря «Айболиту» вылечила желудок, вывела камень из почки, поддерживаю свое здоровье.

Хочу написать, как я избавилась от камня в почке. Врачи предлагали операцию, но я за 3 месяца и без них справилась и с болями в почке, и с камнем. Лечилась так: осенью накопала корней петрушки, хорошо вымыла их, нарезала мелкими кружочками, высушила в тени. Затем брала 1 чайн. ложку корней петрушки на 1 стакан воды и на медленном огне томила под закрытой крышкой в течение 15 минут. Затем настаивала 30 минут, процеживала, доводила до объема стакана кипяченой водой и пила по 2 ст. ложки за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день. На следующий день готовила свежий отвар. Так лечилась 10 дней, потом 5 дней делала перерыв. После 3-месячного курса УЗИ показало, что камня в почке нет: он рассыпался и песком вышел.

А. А. Борисова, Лиски, Воронежская обл.

Цистит: ни чихнуть, ни кашлянуть, хоть из дома не выходи

В молодые годы даже в холода я щеголяла в капроновых чулках и купалась в речке, не задумываясь о последствиях. И туалет был не в доме, а во дворе. Часто прихватывал цистит. Нас с сестрой бабушка лечила по-домашнему: поила напаром трав — хвоща, толокнянки, листа брусники — и отправляла на печку прогреваться. Дней через 10 боль внизу живота и резь исчезали, частые мочеиспускания тоже. В зрелые годы у меня тоже случались обострения цистита, правда, уже реже. Я уже береглась, одевалась теплее и знала, что этот недуг — не случайный, а возникает после простуды и стресса. Когда иммунитет ослаблен, кишечная палочка, стафилококк и другие бактерии проникают в мочевые пути и хозяйничают там. Если вовремя не лечиться, то возникают пиелонефрит или недержание мочи. В общем, начинается кошмарная жизнь: ни чихнуть, ни кашлянуть, ни быстро перейти дорогу — хоть не выходи из дома.

Циститом я страдала 3 года, пока пожилая женщина — провизор из аптеки — не поделилась со мной рецептом. Мне помог сбор трав. Надо взять хвоща, календулы, толокнянки, буквицы, вероники, чабреца, зверобоя, череды, чистотела, молотых корней солодки, коровяка, валерианы и все перемешать. 1 ст. ложку смеси насыпать в термос, залить 500 г кипятка, настаивать 1,5 часа, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Этот сбор действует мягко, снимает воспаление, убивает микробы, обезболивает, успокаивает и восстанавливает слизистую мочевого пузыря. Пила месяц, потом неделю сделала перерыв и повторила курс. Теперь прохожу два курса в год — осенью и весной, и никаких обострений, слава Богу, нет. Живу без боли и суеты, радуюсь жизни.

Людмила Владимировна Шумихина, Кировская обл.

О диабете и диабетиках

Александр Ахметов, доктор медицинских наук, профессор:

● Факторы риска развития диабета второго типа: высококалорийная еда, возраст старше 50-60 лет, стресс, недосыпание, гипертония, избыточный вес, беременность.

● Риск стать диабетиком увеличивается в шесть раз, если в семье у кого-то из родственников был диабет. Ожирение первой степени увеличивает риск в 2 раза, второй степени — в 5 раз, третьей — в 10 раз. Заболеваемость реально можно снизить без единой таблетки, если заниматься спортом.

● Диабетом второго типа можно управлять, если контролировать уровень глюкозы натощак и после еды. Раз в три месяца надо определять гликированный гемоглобин: он показывает, есть толк от лечения, диеты или нет. У каждого второго человека ампутируют нижние конечности из-за диабета. После ампутации больные живут не очень долго. Большая беда уже состоялась, болезнь будет прогрессировать.

Урбеч лечит лёгкие

При легочных заболеваниях народы Кавказа лечатся средством, которое называется урбеч.

Для его приготовления берут по 3 кг льняного семени и абрикосовых косточек (можно использовать грецкие орехи). Вынимают ядрышки и перемалывают с семенами льна. Получается густая вязкая масса, которую хранят в прохладном месте. Когда возникают проблемы с легкими, разводят 1 ст. ложку этого средства с половиной пачки сливочного масла (его разогревают чуть ли не до кипения), затем добавляют 1 ст. ложку меда. Когда смесь остынет, ставят в холодильник, чтобы затвердела. Урбеч намазывают на хлеб и едят. Его можно пить в теплом виде или добавлять в каши. Это средство незаменимо для бронхолегочных больных.

КАК ПОБЕДИТЬ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

НЕРВО-ВИТ

Эффективное действие «Нерво-Вита» основано на сборе 4 лекарственных трав:

ВАЛЕРИАНЫ, МЕЛИССЫ, ПУСТЫРНИКА и СИНЮХИ ГОЛУБОЙ

(в 10 раз сильнее валерианы)* и антиоксиданта витамина С

У человека нет «неправильного» давления, давление в организме определяет мозг, поджимая артерии – держа их в тонусе, он таким образом обеспечивает себя кровью (питанием). Повышенное давление – это естественная защитная реакция мозга на ухудшение мозгового кровообращения, мозг так защищает себя от ишемического инсульта. Повышенное артериальное давление свидетельствует о перевозбуждении нервной системы. Поэтому начинать лечение высокого давления надо через торможение нервной системы, успокаивая ее. В этом Вам поможет "Нерво-Вит".

БАД! Не является лекарственным средством, перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеются противопоказания.

WWW.SECRET-DOLGOLET.RU

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116-а, тел.: (8412)69-97-04.
СоГР: № 77.99.23.3.У.4495.6.07 от 25.06.2007 г. ОГРН 1025801210170
*Лекарственные растения/ Авторы-сост. И. Н. Пустырский, В. Н. Прохоров.
Мн.: Книжный дом, 2005. – 704 с., ил. – (Большая книга советов).
РЕКЛАМА С 48

Диагноз по походке

Походка может рассказать о некоторых заболеваниях.

* Шаркающая, с опущенными плечами и головой — симптом глубокой депрессии.

* Неуверенная, как бы с постоянным поиском опоры, свойственна тем, кто страдает головокружениями при проблемах с давлением, вегетососудистой дистонией.

* Подрагивающая, как будто человек ступает по горячим углям, — признак подагры или полиартрита.

* Припадающая на одну сторону с характерным движением — рука прижата к телу, нога отведена в сторону — признак перенесенного микроинсульта.

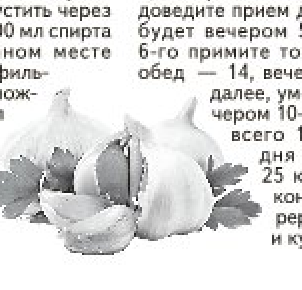
Спрашивали? Отвечаем

Бальзам для сосудов

Слышал, что при атеросклерозе хорошо помогает чесночно-прополисный бальзам. Но как его готовить и правильно принимать?

С. Н. Авдеенко, Мурманская обл.

Действительно, прием чесночно-прополисного бальзама дает очень хороший результат. Готовится он следующим образом. Положите в бутылку из темного стекла 200 г свежеизмельченной чесночной массы (можно очищенные зубки чеснока дважды пропустить через мясорубку), залейте 200 мл спирта и настаивайте в темном месте 10-12 дней. Затем профильтруйте, добавьте 2 ст. ложки свежего меда, 30 мл 20%-ной спиртовой настойки прополиса, размешайте до полного растворения меда и настаивайте еще 2-3 дня.



Принимайте препарат каплями в 3/4 стакана молока за 20-30 минут до еды 3 раза в день строго по схеме. 1-й день: утром — 1 капля, в обед — 2, вечером — 3; 2-й день: утром — 4 капли, в обед — 5, вечером — 6. Таким образом доведите прием до 15 капель, это будет вечером 5-го дня. Утром 6-го примите тоже 15 капель, в обед — 14, вечером — 13 и так далее, уменьшая дозу. Вечером 10-го дня получится всего 1 капля. С 11-го дня принимайте по 25 капель в день до конца 30-го дня. Перерыв — 5 месяцев, и курс повторите.

Вы просили рассказать

После облучения

Лучевая терапия — эффективный метод лечения злокачественных опухолей и некоторых других заболеваний. Во многих случаях благодаря ей удается остановить рост опухолевых клеток. Назначают лучевую терапию и как самостоятельный метод, и в сочетании с другими, например с хирургическим вмешательством.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

К сожалению, излучение воздействует не только на опухоль, но и на близлежащие к ней ткани, повреждая их. Причем проявляться это может в течение трех и более месяцев после курса лечения. У каждого десятого больного возникают такие осложнения. Чаще всего после облучения возникает атрофический или гипертрофический дерматит, лучевой рубец или отек, лучевая язва. Все эти последствия требуют серьезного лечения. Нередко хорошие результаты дает иссечение поврежденных тканей.

Побочные эффекты лучевой терапии в виде покраснения кожи появляются обычно после 5-8 сеансов. Чтобы смягчить действие облучения на кожу, рекомендуется после процедуры смазывать области полей облучения эмульсией алоэ, топленым свиным жиром, оливковым или облепиховым маслом или маслом шиповника, кремами «Бархатным», «Детским». Причем смазывать кожу надо по мере впитывания крема или масла. И по возможности держать эти участки кожи открытыми.

Не поддавайтесь тяжелым мыслям. Найдите время и силы, чтобы заняться тем, что доставляет вам удовольствие. Пересильте себя, старайтесь получать больше положительных эмоций.

За 10 дней до начала облучения нельзя пользоваться настойкой йода и мазями, содержащими ртуть или серу. До начала лечения обязательно запломбируйте кариесные зубы. А если вы курите, то постарайтесь отказаться от этой вредной привычки, хотя бы на время лучевой терапии.

Участки кожи, подвергаемые облучению, нельзя растирать мочалкой. Категорически запрещается загорать. Следите, чтобы одежда в местах облучения не прилегала плотно к телу. Иначе она будет травмировать кожу. Позаботьтесь о том, чтобы белье было мягким и всегда чистым. Во время лечения меняйте его чаще, чем обычно. Это же относится и к постельному белью.

К концу лечения или через одну-две недели после курса облучения нередко возникает сухой или экссудативный эпидермит. Сухой эпидермит обычно не требует специальной терапии и через некоторое время проходит сам. При экссудативном (мокнущем) эпидермите врач назначает специальные мази.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ОБЛУЧЕНИИ?

Не есть горячего, исключить острые блюда и алкоголь.

А вот пить надо до 1,5-2 л жидкости в день: это могут быть компоты, соки, морсы. Пища при лучевой терапии должна быть калорийной, богатой витаминами и, что особенно важно, белковой: это бобы, мясо, морская рыба. Дефицит белка снижает сопротивляемость организма облучению. Желательно через день съедать по 50 г печени и ежедневно принимать витамины: B_1 — до 100 мг, B_2 — 5 мг, PP — 50 мг, B_6 — 25 мг, B_{12} — 30 мг, рутин — 50 мг.

ЕСЛИ ОБЛУЧАЕТСЯ ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Больного может лихорадить или появятся одышка, кашель — они особенно досаждают спустя 2-6 месяцев после окончания курса лечения. Чтобы не допустить таких осложнений, во время облучения рекомендуется проводить 2-3 раза в день ингаляции 10%-ным раствором димексида (10 г димексида на 100 г воды, дышать 5-7 минут, как над кастрюлей с картофелем во время насморка).

* При облучении опухолей легкого, средостения чаще всего возникает проблема со стороны пищевода — так называемый лучевой эзофагит. При этом ощущается боль в пищеводе, а во время еды боль появляется за грудиной. Тем, у кого развился лучевой эзофагит, рекомендуется хорошо измельченная пища; им необходимо принимать масло шиповника, оливковое, облепиховое, а при болевых ощущениях — анестезин.

* Нередко пациенты жалуются на отрыжку, повышенную жажду, метеоризм, боль в животе, расстройство стула. Может усилиться отделение слюны или, наоборот, появиться сухость во рту, горечь или металлический привкус, чувство саднения в глотке. Обо всех изменениях в самочувствии тут же сообщайте врачу.

* Во время лечения, независимо от того, какой участок подвергается облучению, могут беспокоить слабость, сонливость, головокружение, головная боль, тошнота, рвота. Уменьшить эти неприятные явления помогает правильный режим, пребывание на свежем воздухе — не меньше 2-3 часов ежедневно, проветривание помещения. Лежачим больным рекомендуется в таких ситуациях пользоваться кислородными подушками.

ПЕРЕСИЛЬТЕ СЕБЯ

Делайте гимнастику — она помогает восстановить психическое равновесие, придает бодрость, уверенность в своих силах противостоять болезни. Не пугайтесь, если появились раздражительность, плохое настроение, плаксивость. Это еще одна реакция организма на облучение. Пересильте себя, старайтесь получать больше положительных эмоций.

Очень важно в таких случаях, как ведут себя близкие, их умение настроить больного на оптимистический лад.

Людей, которые уже долгие годы живут после операции или облучения, вернулись к нормальной жизни и прежней профессии, становится все больше. Жизнь требует от них изменить образ жизни, специальность. Все это мелочи, если больному в союзе с врачом удалось главное — выиграть сражение за жизнь.

Наиболее ответственный период после выздоровления — первые 2-3 года. В это время рекомендуется регулярно проводить курсы поддерживающей и общеукрепляющей терапии, санаторно-курортное лечение.

И ЕЩЕ ОДИН СОВЕТ

Даже если вы выздоровели и чувствуете себя нормально, не пренебрегайте профилактическими осмотрами у постоянно наблюдающего вас врача. Бывают случаи, когда последствия облучения проявляются через пять и более лет. И чем раньше врач обнаружит их признаки, тем легче будет с ними справиться.

Г. А. Паншин, доктор медицинских наук

ЖИЗНЬ — ЭТО ДВИЖЕНИЕ. ТОЛЬКО КТО-ТО ШЕВЕЛИТ МОЗГАМИ, А КТО-ТО ХЛОПАЕТ РЕСНИЦАМИ.

Знаете ли вы, что...

● Потеря обоняния может произойти после перенесенного острого ринита или гайморита, неврита обонятельного нерва. А может быть первым звоночком о развитии опасного заболевания, например опухолей или болезни Паркинсона. Поэтому, потеряв обоняние, нужно обязательно тщательно обследоваться.

● Некоторые травы могут изменить ход наркоза, увеличить кровопотерю во время операции, задержать пробуждение и влиять на послеоперационный период. Так, например, препараты гинкго билоба и женьшеня повышают риск кровотечения. Поэтому анестезиологи рекомендуют прекратить прием любых трав хотя бы за 2 недели до операции.

● Великий Гиппократ считал, что сны могут быть симптомами начинающейся болезни. По его наблюдениям, шумные сны указывают на перевозбуждение нервной системы, а тихие и приятные говорят о скором исходе болезни. Страшные сны предупреждают о приливе крови к голове, а приснившееся во сне чудовище свидетельствует о неполадках в работе кишечника или печени.

Пригодится

ЕСЛИ мучает лишай, смешайте 1 белок куриного яйца и 1 ст. ложку березового дегтя (продается в аптеках). Накладывайте повязки на пораженные места 1 раз в день. Через несколько дней (от 3 до 10) все проходит.

ПРИ подагре, мигрени, анемии, нарушениях менструального цикла принимают на кончике ножа измельченный в порошок корень любистока, запивая несколькими глотками воды, или пьют чай из любистока.

ЕСЛИ беспокоит гайморит, возьмите 0,5 стакана теплой воды, добавьте 1 каплю йода и 1 гранулу марганцовки (не переборщите). Перемешайте и почаще закапывайте в нос по 2-3 капли в течение 5 дней.

ПРИ недержании мочи 40 г сухой измельченной травы шалфея лекарственного залейте 1 л кипятка, укутайте и настаивайте в теплом месте в течение 2 часов. Процедите и принимайте по 1/2-1 стакану 3 раза в день.

Как с этим жить — *Не упусти время*

В желчном пузыре полипы

САМ ПО СЕБЕ ПОЛИП НЕ СТРАШЕН, НО ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ. ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО КРОВОТЕЧЕНИЯ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, А САМОЕ СТРАШНОЕ — ПЕРЕРОЖДЕНИЕ В ЗЛОКАЧЕСТВЕННУЮ ОПУХОЛЬ.

— До какого размера должен увеличиться полип в желчном пузыре, чтобы появилась необходимость делать операцию?

— При обнаружении полипа в желчном пузыре врач рекомендует наблюдение — делать УЗИ раз в полгода. Если полип увеличивается в два раза по сравнению с первоначальным размером, это является показанием к оперативному вмешательству.

— У одного человека полипы в желчном пузыре, у другого — в желудке. Как лечиться?

— Полипы представляют собой разрастание слизистой ткани. Это доброкачественная опухоль. Во всех органах, которые имеют слизистую оболочку, могут образоваться полипы. Это и желудок, и кишечник, и матка. В желчном пузыре полипы также часто появляются, причем в 80 процентах случаев — у женщин, и в 20 процентах — у мужчин. Это полипы четырех видов: холестериновые, воспалительные, аденомы (представляют собой железистую ткань) и папилломы (когда полипы разрастаются и имеют вид папиллом).

— А если поставлен диагноз полипоз желчного пузыря, но заболевание не беспокоит? Полипы могут быстро перерождаться в рак?

— Сам по себе полип не страшен, но опасен осложнениями. Это прежде всего кровотечения, воспалительные процессы, а самое страшное — перерождение в злокачественную опухоль. По разным источникам это происходит лишь в 3 процентах, по другим — в 30 процентах случаев. Поэтому очень важно наблюдать за ними. Полип более 10 миллиметров требует операции. Причем в этом случае приходится удалять весь орган, поскольку к полипу в желчном пузыре подобраться технически невозможно, как, например, в кишечнике или желудке.

— Не играет роли, в каком именно месте желчного пузыря находится полип?

— Полип может быть и в области шейки желчного пузыря, и в области тела, и в области дна. И по симптоматике заболевание протекает по-разному. Если полип находится на шейке желчного пузыря, нарушается отток желчи и появляются характерные для желчнокаменной болезни боли в правой верхней части живота, периодически боли на любую пищу, тошнота.

— Что делать, если человеку противопоказана операция из-за пожилого возраста, сопутствующих заболеваний?

— Ни пожилой возраст, ни сопутствующие заболевания не являются противопоказанием к операции. Только лечащий врач может определить степень операционного риска и решить, как быть с тем или иным пациентом.

— Какие же на самом деле должны быть причины, когда операция действительно невозможна?

— Противопоказаниями к такой операции являются острый инфаркт миокарда, перенесенный недавно инсульт и беременность в третьем триместре. Относительное противопоказание — спаечная болезнь брюшной полости. Противопоказаний к лапароскопическим операциям очень мало, в любом возрасте они переносятся гораздо легче, чем полостные.

— Как быть, если небольшой полип обнаружен в желчном пузыре, а женщина планирует беременность?

— Однозначно перед беременностью нужно удалить полип. Потому что идти на роды с таким «спутником» очень опасно. Беременность станет провоцировать рост полипа, его поведение будет непредсказуемым и неконтролируемым. Это необходимо и для того, чтобы полип не переродился в раковую опухоль.

И. Н. Шмаков, хирург, кандидат мед. наук

Цифры и факты

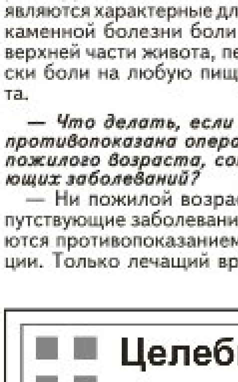
■ ВОДИТЕЛИ, КОТОРЫЕ СЛУШАЮТ ГРОМКУЮ И БЫСТРУЮ МУЗЫКУ, ЧАЩЕ ПОПАДАЮТ В ДТП.

■ В ДВУХМЕСЯЧНОМ ВОЗРАСТЕ МЛАДЕНЦЫ УЖЕ УМЕЮТ ДВИГАТЬСЯ В ТАКТ МУЗЫКЕ.

■ ВСЕГО 2% ЛЮДЕЙ ЛИШЕНЫ МУЗЫКАЛЬНОГО СЛУХА, У ОСТАЛЬНЫХ ЕГО МОЖНО РАЗВИТЬ.

■ ЕСЛИ МУЧАЕТ ИКОТА, НУЖНО ВЫПИТЬ ВОДЫ ИЗ ЧАШКИ, ПРИ ЭТОМ ПОВОРАЧИВАЯ (ВРАЩАЯ) ЕЕ, И ВСЕ СРАЗУ ПРОЙДЕТ.

Целебные Дары Алтая
интернет - фитоаптека
предлагает сборы трав
“ТРАВЫ АЛТАЯ”
фитокомпозиции:
“Аденома простаты”
“Сахарный диабет”
“Желчекаменная”
“Импотенция”
“Эпилепсия”
“Миома”
и более 100 других наименований!

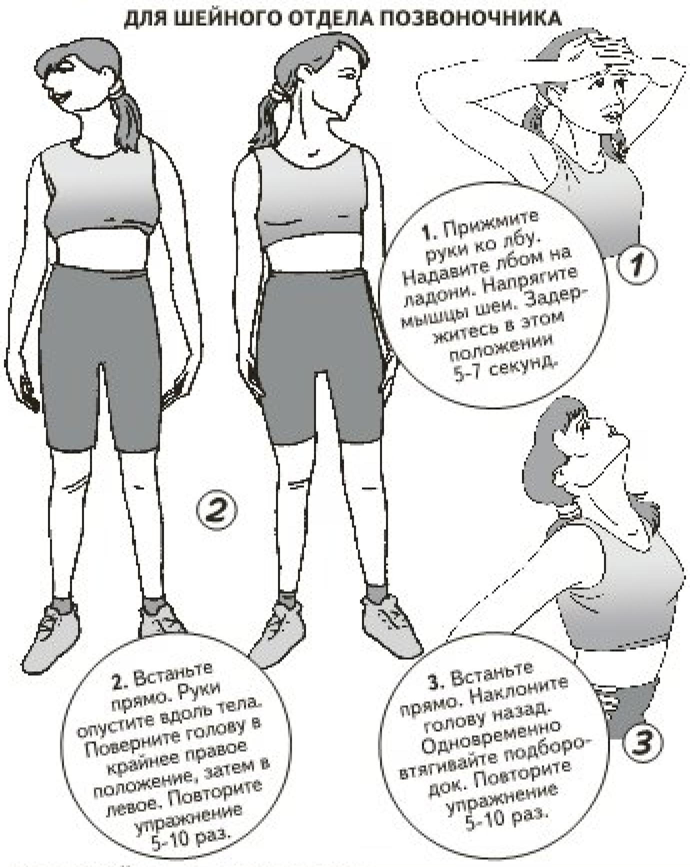


Узнайте, какой сбор подходит для Вас, по телефонам или на сайте:
(385-4) 34-79-41
(385-4) 40-26-55
8-923-646-55-54
www.AltayMix.ru
на сайте также бесплатная консультация специалиста
РЕКЛАМА
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
СЕРТИФИЦИРОВАНО. Не является лекарством.

Лечебная гимнастика

При остеохондрозе

ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



Надоела ручная стирка?

Представьте себе, Вы:
- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи**, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и **не требует водопровода!**

Приобретите «Золушку» и **получите гарантию на 18 месяцев!**
20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.
96 яиц (220 В)	4700 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Пр-во Россия. Срок службы 10 лет. Гарантия 12 мес.

Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука. С ним Вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений.

А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!
Работает от батареек. Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия.

Цена — 1530 руб.

А кто у вас окучивает картошку?

Взошла картошка и взяв в руки тяпку, вы, не разгибая спины, тратите целый день на то, чтобы окучить 10 соток картошки? Чудо-окучник спасет от нудной работы!

С ним Вы: · окучите картофель быстро **(1 сотка за 20 мин)**, без нагрузок на спину
- сформируете правильные гребни, увеличивая количество клубней
- **прорыхлите землю**, давая доступ влаге и воздуху.

Оставь тяпку в прошлом!

Цена — 3500 руб. Пр-во Россия

Маленький размер груди?

Миостимулятор для груди позволит Вам:
- **увеличить объем груди** за 30 дней;
- восстановить девичью форму;
- избежать растяжек;
- получить удовольствие от процедуры;
- и не копить деньги на опасную операцию!

Используйте этот шанс!

Проверено 7-летним опытом работы!
Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года.
Сертификат № РОСС CN.AB73.B07990

Цена — 1890 руб.

Похудей за 50 минут!

Вы хотите уменьшить талию, бедра и живот до 2 сантиметров всего за 50 минут? С удивительным поясом «Сауна Белт» вы:
- **будете потеть и терять жир;**
- избавитесь от шлаков и токсинов;
- прогреете поясницу и избавитесь от боли в спине;
- ваша кожа станет гладкой и эластичной.

Готовьтесь к лету — покупайте Сауну Белт!
Пр-во: КНР. Гарантия 1 год. Срок службы 5 лет.
Сертификат № РОСС CN.АИ32.Ю.А01749

Цена: 2020 руб за 1 шт, от 2 шт. - 1820 руб.

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

610026 г.Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (При условии соблюдения условий и срока возврата согласно ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей».)

Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!

@ Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru

РЕКЛАМА С 34

ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! реклама

На приёме у терапевта

Спрашивали? Отвечаем

ЖИВУ С ДАВЛЕНИЕМ 140/120

Мне 35 лет, больше года живу с давлением 140 / 120. Дискомфорта не ощущаю, но очень резко чувствую погодные перепады. Нужно ли мне лечиться?

Светлана М., Иркутск

Эта ситуация ненормальная: диастолическое давление 120 мм слишком высокое, тем более в течение года. Вам необходимо обследование: анализы крови, мочи, ЭхоКГ, суточное мониторирование артериального давления и затем грамотный подбор терапии. Возможно, потребуется консультация психоневролога и хорошая успокоительная терапия. Вы еще молоды для такого давления.

ЧЕМ ТАБЛЕТКИ ЛУЧШЕ УКОЛОВ?

У меня обнаружили анемию. Сидела на диете, которую назначил врач, но уровень гемоглобина не поднимается. Доктор назначил препараты железа, но не уколы, а таблетки. Почему? Разве уколы не эффективнее таблеток?

Я. М. Сергеева, Иркутск

У таблеток есть ряд преимуществ перед инъекциями. Во-первых, железо, введенное в инъекции, усваивается хуже, чем в таблетках. Во-вторых, вводя железо в инъекциях, можно превысить дозировку. А ведь железо из организма не выводится. Избыток железа может привести к развитию серьезных заболеваний, таких как сахарный диабет, рак молочной железы, тяжелые болезни сердца и печени. Поэтому лучше железо принимать в таблетках, только делать это нужно правильно: во второй половине суток и не позднее чем за час до еды.

P. S. Уколы обычно назначают, если сильно нарушено усвоение железа в кишечнике, при воспалительных заболеваниях кишечника и сильной диарее.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАШЛЯ?

На фоне хронического бронхита часто обостряется кашель. Как поскорее от него избавиться?

Любовь Петровна, Воронежская обл.

* Подогрейте 1/2 стакана минеральной воды боржоми, добавьте 1 ст. ложку сиропа корня солодки, размешайте и выпейте.

* Купите в аптеке или «Лавке здоровья» барсучий жир и втирайте в кожу в области грудной клетки. Вместо барсучьего жира можно использовать нутряное свиное сало.

* Прогрейте грудную клетку с помощью горчичников. Положите на грудь и спину промасленную салфетку, а на нее уложите горчичники. Укутайтесь потеплее и ложитесь в постель. Очень хорошо с этими горчичниками поспать 2-3 часа. После такого мягкого, но глубокого прогревания на улицу выходить нельзя, поэтому процедуру лучше проводить вечером перед сном.

ПЕРЕСЫХАЕТ ЧАСТО ВО РТУ...

Никаких лекарств не принимаю, не пью, не курю. Отчего еще может возникать эта сухость?

И. Н. Цыбин, Челябинск

Если сухость возникает только по утрам и позже проходит, то волноваться не стоит. Если недостаток слюны возникает в течение дня, ищите причину. Может быть, по роду своей деятельности вам приходится много говорить? Возможно, сидите на диете? Даже однодневное голодание может вызвать сухость. От капель для носа тоже может образоваться недостаток слюны. Ешьте овсянку — она усиливает слюноотделение. Тщательно пережевывайте пищу. Избегайте строгих диет и чаще пейте воду.

КАК ДОЛГО ПИТЬ ВАЛЕРЬЯНКУ?

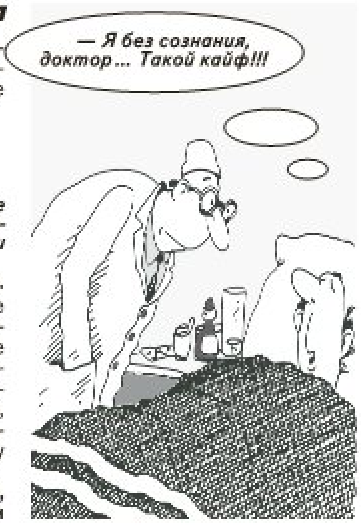
В последнее время подолгу не могу вечером заснуть. Пью отвар корней валерианы. Можно ли пить его постоянно?

Н. Милошенко, Московская обл.

Долго пить отвар валерианы не рекомендуется, поскольку это может вызвать привыкание (и даже зависимость), и тогда засыпать самостоятельно станет крайне сложно. Кроме того, если вы гипотоник, это может привести к еще большему понижению давления и плохому самочувствию в течение дня.

О. П. Терентьева, терапевт, врач I категории

Прикинь на себя



ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Аппарат ИГИТ «Гармония» для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах болезней. Продлевает жизнь на 25-30 лет, служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Кроме того, эффективно очищает любые жидкости, в том числе и воду. Стоимость: 2 шт. – 3500 руб. (почт. расходы включены).

Также в продаже **нефритовая подушка и гармонизаторы** (на заказ свыше 500 наименований) – **1800 руб. + 400 руб.** почт. расходы. Разнообразные научные труды ДВОЙРИНА, БАГИРОВА, ПУЧКО, НЕУМЫВАКИНА, КОНОВАЛОВА – 1000 наим. – по оздоровлению организма. Активаторы ВОДЫ кремн. 500 руб., кварц, шунгит, кварц, энгихрап, магнитные повязки, медные браслеты. **ВСЯ гамма натур. камней на выставке «МИР КАМНЯ» по России.** Минимальный заказ – 2600 руб.

Подробности по тел.: 8 (962) 704-32-12, 8 (911) 939-05-34, 8 (911) 345-42-44. Заявки направлять по адресу: 192076. Санкт-Петербург, М-076, до востребования. Исаченко М. Г. e-mail:garmonija777@yandex.ru

РЕКЛАМА С 38

ИП Исаченко Игорь Евгеньевич, 192237, г. Санкт-Петербург, Набережная Обводного канала, д.20. ОГРН 304[illegible]

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

РЕКЛАМА С 33

ПЧЕЛОХОЗЯЙСТВО ГОРНОГО АЛТАЯ «НЕКТАР»

Предлагает вам натуральные, экологичные продукты прежде всего для предупреждения заболеваний. Пчелы при наличии качественного меда не знают болезней. Да и пчеловоды.

ЭКСТРАКТ ОГНЕВКИ (восковой моли)

Кошмар для пчеловода, она питается отборными пчелопродуктами, что и объясняет ее потрясающую целебную силу. Насыщая организм, укрепляя иммунитет, повышает сопротивляемость, нейтрализует вирусы и пр. Прекрасные результаты по бронхолегочным, сердечно-сосудистым, эндокринным, урологическим заболеваниям. Реабилитация после инсульта, инфаркта и т.д. Отступают частые недомогания, простуды, грипп — первые признаки ослабленного иммунитета.

100 мл — 550 руб.

БАЛЬЗАМ «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Перга, золотой, маралий красный корень, сбор трав, пантовая вытяжка.

500 мл — 820 руб.

НАСТОЙ ПРОПОЛИСА

Стимулятор иммунитета, бактерицидное средство, эффективен при туберкулезе, легочных инфекциях, эндокринных заболеваниях, язвенной болезни желудочно-кишечного тракта, для стимуляции кроветворения, препятствует тромбообразованию и др.

500 мл — 450 руб.

НАСТОЙ ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА

Нормализация давления, сахара, эластичность сосудов, регуляция обмена веществ, желчегонное и др.

500 мл — 350 руб.

НАСТОЙ ЗОЛОТОГО КОРНЯ

Мощный психостимулятор, адаптоген, эффективен при бессоннице, астеническом состоянии, аменорее, раздражимости, нервном и физическом истощении, повышенных нагрузках, стрессе, сексуальных расстройствах, неврозах, гипотонии, дистонии и пр.

500 мл — 380 руб.

НАСТОЙ КОРНЯ КРАСНОЙ ЩЕТКИ

Адаптоген, применяется при миоме, эрозии, эндометриозе, мастопатии, токсикозах, опухолях разной этиологии, болезненных, нерегулярных циклах.

500 мл — 360 руб.

БОРОВАЯ МАТКА

Используется при эрозии, инфантильности матки, маточных кровотечениях, спаечных процессах, непроходимости и воспалении труб, токсикозах, бесплодии, миоме, фибромиоме.

500 мл — 360 руб.

ПАНТОКРИН

Мощнейший парафармацевтик, адаптоген, эликсир жизни, долголетия, репродукции, продолжения рода, умственной деятельности, питает, оздоровливает костную и хрящевую ткани при артрите, артрозе, остеопорозе, болезни Бехтерева и пр.

500 мл — 980 руб.

МУМИЕ

Травмы, ожоги, гнойные раны, язвы, радикулит, ревматизм, аллергия, заикание, тромбофлебит, геморрой и т.д.

200 г — 400 руб.

Высылаем наложенным платежом с инструкциями: стоимость продукта + почтовые расходы.
тт.: 8-963-199-05-85, 8-963-510-73-23. 649171, Республика Алтай, Турочакский р-н, с. Дмитриевка, ул. Морозова, 49. ИП Сокаловский Олег Николаевич, ОГРН 310040728600017. Не являются лекарством. Сертифицировано.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Прошу помощи

ПЯТНЫШКО ЗУДИТ И ВОСПАЛЯЕТСЯ

Нет ни сил, ни терпения! У меня 10 лет назад погиб муж. Вот тогда на затылке появилось пятнышко красного цвета. Оно зудит, время от времени сильно воспаляется, с головы сыплется что-то похожее на перхоть. За десять лет пятнышко разрослось на весь затылок. Может, это от стресса? Не знаю. Пробовала разные рецепты, но ничего не помогает. В больницу не обращалась. Честно говоря, стыдно. Меня все знают, стоит появиться на приеме у любого врача, пойдут слухи. В общем, лечусь, как могу. Может, кто-нибудь страдал подобной болезнью и вылечился? Откликнитесь, пожалуйста! Мне всего 35 лет. Скоро будет стыдно выйти на улицу.

М. Н. Сорокина, Краснодарский край

КОМУ УДАЛОСЬ ОСТАНОВИТЬ ВИТИЛИГО?

У меня по всему телу белые пятна. Диагноз витилиго, лечению не подлежит. Выписывала разные крема, в том числе и дорогие — по 1500 рублей за тюбик, хватает на неделю. Пила настой ряски, но спустя 3 месяца начались жуткие боли в животе. Пятен с каждым месяцем становится все больше. Летом стыдно выходить на улицу, на меня смотрят как на прокаженную. Люди добрые, отзовитесь те, кому удалось хотя бы остановить болезнь!

Светлана, Ставропольский край

ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА ГЕРПЕС. МЫ ОБА В ШОКЕ!

Мы с моим молодым человеком уже год вместе. Познакомились в Стамбуле, где я живу. Молодой человек очень красивый, из обеспеченной семьи, ему 23 года, студент одного из лучших университетов города. Не альфонс, не аферист-курортник. Умен, образован, видел мир, говорит на нескольких иностранных языках, спортсмен. К чему я все это? Нет, не чтобы похвастаться, мол, почитайте, какой у меня парень. Неделю назад его начали беспокоить какие-то раздражения на коже. Он пошел к доктору провериться, и — о ужас! — обнаружили венерическое заболевание — какой-то вирус, передающийся при прикосновении. Есть подозрение на герпес. Мы оба в шоке! Самое обидное: не могу понять, откуда это у него? До встречи со мной он, конечно, был бабником, но всегда строго предохранялся (использовал презерватив). Вроде культурный, а тут такое!..

Прочитала про вагинальный герпес у женщин (волдыри, боли, водяные пузыри, жжение), и у меня просто волосы встали дыбом! И главное: это на всю жизнь! Вакцины от заболевания нет, и никто не знает, когда она появится. И сколько раз в месяц или в год могут быть обострения — тоже вопрос! Короче, я в шоке! Посоветуйте, как быть? У кого-нибудь было подобное? Как вы с этим боролись?

Лидия, Стамбул

ДАВЛЕНИЕ ПАДАЕТ ОТ МОЛОЧНОГО ГРИБА

У меня повышенное давление. Принимала препараты для его снижения: сначала «Энап», потом «Диротон», но давление не снижалось. Сотрудница принесла молочный гриб, стала пить его настой, и давление начало падать. Лекарства не принимала месяца три, но давление было в норме. Перестала пить настой молочного гриба — оно опять стало подниматься... Вот такая странная закономерность. Люди! Кому и от каких болезней помог молочный гриб?

Без подписи, пос. Яшкуль, Калмыкия

ОТ ГЕМОРРОЯ СПАСАЕТ ТОЛЬКО КЛИЗМА

Я — благодарная читательница газеты уже много лет. От скольких ошибок в лечении «Айболит» уберег меня, моих близких и друзей! Ведь за эти годы мы узнали множество рецептов народной медицины. А чего стоят рекомендации докторов или страничка юмора! Но сейчас сама решила обратиться с просьбой о помощи. Доктора у нас замечательные, но во время приема им не хватает времени, чтобы подробно ответить на все наши вопросы. А газетную статью не раз перечитаешь и подумаешь.

Мне 64 года. У меня гипертония, аутоиммунный зоб, но благодаря «Айболиту» и докторам держу все под контролем. Одна беда, с которой не могу никак справиться, — запоры. У меня почти с детства геморрой, наружные и внутренние узлы. Регулярно, через 1-2 года, делают колоноскопию. Диагноз неоднократно подтверждался, правда, иногда ставят колит. Болей в животе и кишечнике нет. Вроде научилась с этим жить, но даже при приеме слабительных образуется «пробка». Помогает только клизма: 60 мл воды +1 ст. ложка растительного масла. Иногда ставлю свечи с красавкой. А если клизма перестанет помогать, что тогда делать? Соблюдаю диету, много двигаюсь. Через силу нельзя тужиться — сразу обостряется геморрой. Понимаю, что проблема еще та. Столько людей от этого страдают! Если кто-то из читателей поделится своими советами, буду благодарна.

Людмила, Кемеровская обл.

МОЯ ДОЧЬ ЗАМУЖЕМ ЗА КОЛДУНОМ

Написать в «Айболит» заставила беда. Может, кто-то и посмеется, что я верю в такую чушь. Моя дочь замужем за колдуном. Живут вместе уже 15 лет. Работу он бросил, сидит целыми днями над книгами по черной магии. Дочь уходит на работу, а зять колдует. Дочка несколько раз ходила в церковь, но там ей становится плохо, в голове слышатся какие-то голоса, перестает понимать, зачем пришла. Люди добрые, помогите горю! Может, у кого-нибудь такое было? Куда еще обратиться, не знаю. Жду ваших писем. Боюсь, что скоро зять доберется и до внука (он ему не родной сын). Господи, услышь меня!

Валентина, Минераловодский р-н, Ставропольский край

***

Мой муж — вампир. Когда его нет рядом, чувствую себя хорошо. Но только он переступает порог — у меня появляется вялость, слабость. Как защититься?

София Ивановна, Новосибирск

***

Сдавал анализы на дисбактериоз кишечника, обнаружили стафилококки. Лечение оказалось бесполезным. У кого была такая же проблема? Поделитесь, пожалуйста, своими методами лечения.

С. А. Васильев, Волгоградская обл.

***

Сыну сейчас 22 года. С 7 лет он болеет эпилепсией с малыми приступами. Энцефалограмма показывает его состояние на тройку, если судить по 5-балльной системе. Лекарства после привыкания не помогают. В 12 лет платно сделали так называемую трансплантацию клетки эмбриона. Теперь убедились, что это была липа. Лечат ли вообще где-нибудь эту болезнь?

Светлана Владимировна, ст. Черноерковская, Краснодарский край

***

Что это за травки такие: подколодная — от папиллом, вздутостебельник — от гепатита? Наши травницы не знают...

Елизавета Маргиева, Владикавказ, РСО-Алания

***

Обнаружили две кисты на печени. Кто справился с этой болезнью? Откликнитесь!

Нина Александровна, Киров

***

У меня после лучевой терапии некроз нижней челюсти. Была операция, удалили секвестр примерно от 0,8 до 1,5 см. После этого из него образовался свищ, постоянно течет жидкость. Мучаюсь с 2005 года. Не могу жевать, вся пища только в перетертом виде. Кто сталкивался с подобной проблемой? Помогите, пожалуйста, избавиться от свища.

Без подписи

***

Мне 14 лет, я футболист. Два месяца назад весь день играл в футбол, а вечером заболела связка на правой ноге в области паха и до сих пор болит. Больно бить по мячу, иногда больно поворачивать ногу. Что нужно делать?

Дмитрий

***

В коллективе пять человек, у всех одинаковые симптомы: что-то с нервами, похоже на невроз навязчивых состояний. Уже 7 лет не можем с этим справиться. Откликнитесь! Невозможно больше терпеть!

Без подписи

***

Помогите советами или рецептами! Мучаюсь повышенным внутричерепным давлением. Лекарства, которые назначает невролог, не помогают, дают кратковременный эффект. Пробовала заваривать шелковицу — бесполезно. Знакомые говорят, что это связано с болезнью почек. Жду любого совета!

Любовь Васильевна, Саранск

***

С октября 2010 года беспричинно начала болеть правая голень, причем как-то внутри, как будто болит кость. Травм ноги не было. В течение 10 дней мазал «Наятоксом» (в этой мази содержится яд кобры), но результатов нет. Что мне делать?

А. Н. Аксаков, Светлоград, Ставропольский край

ОТЗОВИТЕСЬ!

У меня беда! Сыну 26 лет, у него шизофрения. Безынициативен, никаких планов на будущее, не хочет ни работать, ни жениться. Молодой, красивый, а жизнь проходит мимо него, ничего его не радует. День и ночь плачу. Как жить дальше? И еще обращаюсь к Лиде из Германии: отзовитесь, пожалуйста! Хотелось бы узнать, как у вас идут дела?

Р. Г., Дагестан

***

Прошел уже 1 год и 9 месяцев после смерти мужа, а боль такая же острая, как и в день его смерти. Мы прожили вместе почти 42 года. Двое сыновей и внуков живут отдельно. А я одна, ничего не радует и не интересует. Разумом понимаю, что так нельзя жить, а сердце не может смириться. Было бы здоровье, пошла бы работать... Может, кто-нибудь напишет мне?

Людмила Владимировна Лосева, ул. Лермонтова, 3-2, с. Русский Камешкир, Камешкирский р-н, Пензенская обл.. 442450

***

Для С. Я. Мамаевой из Ростова-на-Дону, автора письма «...С той поры горят ноги от колена», вылечилась от кисты головного мозга («Айболит» №26 за 2010 г.).

Убедительно прошу: напишите, как избавились от кисты головного мозга?

И. Н. Мосягина, ул. О. Кошевого, 16, кв. 105, Верещагино, Пермский край, 617120

РАЗНОЕ

Живу одна с больным ребенком (диагноз — шизофрения). Получаем пенсию, но ее едва хватает на еду и лекарства. Может, у кого-то есть ненужные вещи и обувь на мальчика 12 лет, размер ноги 33-й. А мне нужны ботинки или сапоги 41-го размера (нога полная) и вещи 50-го размера. Будем рады любым вещам. Заранее большое спасибо и низкий всем поклон!

Тамара, ул. Октябрьская, 10, кв. 8, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654041

***

Беда ко мне пришла неожиданно. Я была на работе, когда позвонили соседи и сообщили: «У вас в квартире пожар!» Слава Богу, что дети спаслись. Огромное спасибо моим соседям, которые помогли тушить пожар. Обращаюсь к читателям «Айболита»: люди, меняйте старую проводку! Из-за замыкания проводов в моей квартире и случился пожар. Дому было 35 лет. Пожарные обвинили меня в пожаре. Сфабриковали протокол — якобы розетка была неисправной, да еще оштрафовали на 1500 рублей. Я пытаюсь восстановить справедливость, но нет денег ни на то, чтобы нанять адвоката, ни на то, чтобы отремонтировать сгоревшую квартиру. Может, кто чем поможет?

Мария Дмитриевна Липилина, ул. Штахановского, 12/2, кв. 20, а/я 7457, Ростов-на-Дону, 344095

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Хочу найти хоть какую-нибудь информацию о брате по отцу — **Владимире Петровиче Наконечных,** 1935 года рождения. Отец — Петр Савельевич Наконечных, 1914 года рождения, мать — Зинаида Наконечных. Отец с 1942 года был на фронте, жена его не дождалась. В 1944 году вышла замуж и с новым мужем и сыном уехала из Игарки, Красноярского края, в неизвестном направлении. Папа искал сына после демобилизации, но не нашел, а в 1953 году умер. Я родилась от второго брака отца и тоже пыталась искать брата через органы внутренних дел и программу «Жди меня», но все бесполезно. Надеюсь на помощь читателей «Айболита».

Галина Петровна Наконечных, 4 мкрн, д. 17, кв. 89, Шарыпово, Красноярский край, 662313, тел. 8-963-258-15-03

***

Очень хочу узнать о судьбе моей давней знакомой. В 1976 году Тамара с сынишкой жила в Калмыкии, в Элисте, по ул. Хомутникова. С теплом вспоминаю наши романтические встречи. Расстались из-за недоразумения. Надеюсь, что Тамара сама откликнется на мое письмо или кто-то из ее знакомых сможет сообщить о ней информацию.

Владимир, д/в, п/уд. 254829, главпочтамт, Ставрополь, 355000

SOS

Сходить к гинекологу и всё рассказать стесняюсь всю жизнь...

У меня беда! Определенного диагноза врачи не ставят. Скорее всего, у меня неполадки в эндокринной системе. По гинекологии все в порядке. Проблемы мои начались с 27 лет, а сейчас мне уже 56 лет. Это так мешает жить! Все началось с тех пор, как мой гражданский муж съездил в командировку. Может, это просто совпадение? Не знаю... Но именно после этой командировки у меня из влагалища стал появляться запах тухлой рыбы. С этой проблемой столько стыда натерпелась! Недавно была на торжественном вечере и забыла о том, что от меня может плохо пахнуть, хотя прокладки всегда ношу с собой. Слышу, как кто-то рядом произнес: «Ребята, а где-то рыбка с тухлятинкой». Я тут же выскочила в туалет. До смерти не забуду этого позора, хотя только стоящие и сидящие рядом со мной поняли, откуда дурной запах. Подмываюсь часто. Летом ношу с собой бутылочку с водой и чуть что — бегу в туалет подмываться. Даже когда муж заразил меня трихомониазом, было не так стыдно. Пролечилась с месяц, и все прошло. В конце концов разошлись, прожив 8 лет. А от этого гнилостного запаха никак не могу избавиться уже 30 лет. Сходить к гинекологу и все рассказать стесняюсь всю жизнь. А теперь, считай на старости лет, тем более стыдно! Меня все знают. Может, есть какие-нибудь народные средства? Посоветуйте, пожалуйста! Очень буду ждать ваших писем!

З.К., Кемеровская обл.

Кто из женщин страдает сенильным кольпитом?

Лет десять назад удалили кисты обоих яичников (лапароскопия). Яичники оставили, но назначили «Диферелин», затем «Дюфастон». Сразу же прекратились месячные. А сейчас стала сильно беспокоить сухость влагалища. Анализы показали сенильный кольпит. К этому добавился вялотекущий цистит: мочусь чаще, чем обычно, особенно по ночам — каждые 2 часа. Беспокоят боли внизу живота. Уролог назначил «Палин»: пропила 10 дней, особой разницы не заметила. В анализах мочи нет никаких отклонений. Гинеколог назначила свечи «Овестин»: принимать ежедневно на ночь в течение недели, затем неделю — через день, неделю — через два, всего 25 раз. Я выдержала 4 недели. После первого приема, примерно через 20 минут, во влагалище появилось сильное жжение, которое успокоилось только через 2 часа. На следующий день самочувствие было ужасное: слабость, сонливость, я буквально засыпала на работе. После второй свечки жжение и зуд усилились, а на следующий день чувствовала себя как при начинающемся гриппе: кости ломило, голова болела, бил озноб, хотя температура была нормальной. Дальше — хуже: зуд и жжение уже не проходили, появилась слабость, депрессия. Позвонила врачу, она сказала, чтобы я выкинула свечи, так как, видимо, у меня индивидуальная непереносимость. Но что интересно, за это время прошел цистит. Я наконец-то перестала по ночам циркулировать между постелью и туалетом. Сейчас использую средства для увлажнения влагалища. Не хочу повторения цистита и из-за этого избегаю половых отношений. Больно и страшно. Кто из женщин страдает сенильным кольпитом? Как вы лечитесь?

З. М. Овечкина, Челябинская обл.

К читателям

Ну почему вы так скупо пишете о своих болезнях? Не находите времени? Лень? А может, все уже почти здоровы? Хочется верить, что это так. И все же, если хотите, чтобы кто-то из читателей «Айболита» захотел написать вам письмо, рассказать о том, как сам избавился от страданий, и дал добрый совет, уж постарайтесь подобрать подходящие слова, которые найдут отклик в душе, в общем-то, посторонних для вас людей. И не забывайте говорить спасибо, если чье-то письмо стало для вас спасением.

Главный редактор газеты «Айболит» Г. Н. Воробьева

Спешим помочь

У МЕНЯ ТАКАЯ ЖЕ БОЛЕЗНЬ

Для Натальи из Новосибирска, автора письма «Когда дочка разозлится, она начинает прыгать, как обезьяна, и кричать» («Айболит» №25 за 2010 г.).

Срочно идите в церковь и расскажите священнику о том, что происходит с дочкой. Надо каждое воскресенье бывать на утренней службе, заказывать молебны о здравии, а главное, чаще исповедоваться и причащаться. Еще в православной церкви есть таинство Соборования, когда Господь исцеляет тело и души. После Соборования Господом открывается много грехов, их надо тут же записывать и зачитывать на исповеди, каясь священнику. Знаю об этом не понаслышке, а из собственного опыта: у меня такая же болезнь.

Вера Боголюбова, Омск

УДАЛИТЬ ЖЕЛЧНЫЙ ВСЕГДА УСПЕЕТЕ

Для В. Г. Сычевой из Нижнего Новгорода, автора письма «Кто родил, имея камни в желчном пузыре?» («Айболит» №2 за 2011 г.).

Мне 26 лет. Камни в желчном пузыре обнаружили на 13-й неделе беременности. Мое мнение: удалять камни нужно только в крайнем случае, не слушать ужастики типа «Опомнитесь, удаляйте, а не то...». Нужно самому контролировать ситуацию, соблюдать диету, вести здоровый образ жизни, а удалить всегда успеете. Лично я займусь растворением камней после родов, а еще лучше, когда закончу кормить ребенка грудью.

И. Р. Варенцова, Тула

Я И СЕЙЧАС ЖИВУ С КАМНЯМИ

Для В. Г. Сычевой из Нижнего Новгорода («Айболит» №2 за 2011 г.).

Я и сейчас хожу с камнями. Перед беременностью советовалась с врачом. Она сказала, что если они начнут донимать, то и во время беременности можно сделать лапароскопическую операцию и удалить камни через проколы в брюшной полости. Мол, ничего страшного в этом нет. Надеюсь, что с этими камешками еще много лет можно жить и не ощущать их. Ни до беременности, ни сейчас они меня не беспокоят. Подозреваю, что и предыдущую беременность я ходила с ними. Удалять желчный пузырь не готова, но если бы были невыносимые боли, наверное, рискнула бы. В предыдущую беременность со мной в палате лежала женщина, которой на 16-й неделе удаляли миому. А моей подруге во время беременности вырезали аппендицит — обе без проблем родили здоровых деток. Поэтому я спокойно забеременела. Знаю, если что — врачи мне помогут, но надеюсь на лучшее. И вообще об этих камнях я не вспоминала, пока не прочитала ваше письмо. Обязательно найдите хорошего врача и посоветуйтесь с ним.

Т. М. Ильина, Москва

***

Для В. Г. Сычевой из Нижнего Новгорода («Айболит» №2 за 2011 г.).

Мне удалили желчный пузырь во время беременности в 22-23 недели. Такие операции обычно делают во втором триместре, так как в первом операция может спровоцировать выкидыш, а в третьем — преждевременные роды. Конечно, в идеале решение лучше принимать до или после беременности.

А. С. Гринева, Нижневартовск

ВЕЗИТЕ СЫНА В СЕРПУХОВ, В МОНАСТЫРИ!

Для Г. В. Ивановой из Татарстана, автора письма «Гибнет ребенок. Он наркоман...», просит адрес целителя («Айболит» №2 за 2011 г.).

Ни в коем случае не обращайтесь к целителям! Кстати, ваш сын крещеный? Крестик носит? Сколько ему лет и женат ли? Если вы будете исповедоваться, причащаться, то и сын, даст Бог, станет нормальным человеком. Везите его в Серпухов. Там есть два монастыря: мужской и женский. Если вы замужем, то обвенчайтесь. Все крестите: еду, постель. Пригласите батюшку и освятите квартиру. Поите сына святой крещенской водой. Делали ли вы аборты? Если вы крещеная, попросите батюшку прочитать над вами три молитвы: от осквернения, за рожденных детей, очистительную (если делали аборты, надо снять этот смертный грех). Ищите батюшку постарше. Получите от него благословение и два раза в день читайте акафист Божией Матери «Неупиваемая чаша». Если сын крещеный, то закажите хотя бы три Сорокоуста о здравии. Найдите православную книгу «В плену греха». Там есть письмо матери бывшего наркомана. Могу выслать другую книгу с письмом, деньги мне высылать не надо, только нужен ваш точный адрес. Чаще читайте молитвы «Отче наш», «Да воскреснет Бог». Батюшки советуют 150 раз читать молитву «Богородице Дево...» или 40 раз 90-й псалом «Живый в помощи». Дома должна быть икона Божией Матери «Неупиваемая чаша». Не давайте сыну пить черный чай, кофе, пусть не ест мяса и мясных продуктов. Купите книгу «Молитвенный щит православного христианина».

Л. Н. Матвеева, Павлино, 25-167, Железнодорожный, Московская обл., 143988, тел. 8-498-304-10-19

У дочки вши завелись от польского шампуня

Для Карины из КЧР, автора письма «У ребенка вши. Лечимся, а их все больше» («Айболит» № 25 за 2010 г.).

Моя дочка тогда училась в 5 классе. Однажды всех родителей вызвали в школу на срочное собрание и объявили, что у всех детей обнаружили педикулез. Вши завелись от польского шампуня. Боролись мы с ними с помощью такой смеси: взяли в равных частях керосин, уксус, растительное масло (нежареное). Смазали голову, волосы по всей длине, укутали полиэтиленом, обвязали теплым платком и оставили на весь день. Голова во время процедуры сильно чешется, но надо потерпеть. Затем надо вымыть голову с хозяйственным мылом и вычесать густым гребешком. Мертвые гниды прилипнут к волосам, их придется снимать вручную. Нам хватило одного раза, хотя у дочки были длинные волосы. Голова будет пахнуть керосином, но вы сразу не смывайте шампунем.

Александра Николаевна Додонова, с. Самарское, Азовский р-н, Ростовская обл.

СПЕРМА — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Для Гули из Балаково, Саратовской обл., автора письма «Будет больно?», у нее эрозия шейки матки («Айболит» №2 за 2011 г.).

Хочешь совет? Спи с мужем чаще и не предохраняйся презервативами. Сперма — лучшее лекарство от эрозии. Месяца три уйдет на все это. На двух моих подругах проверено. Помогло — от эрозии не осталось и следа.

Ирина Н., Пенза

МНЕ ПРИЖИГАЛИ АЗОТОМ...

Для Гули из Балаково, Саратовской обл. («Айболит» №2 за 2011 г.).

Мне делали прижигание жидким азотом. Больно не было, процедура заняла около 10 минут. Восстанавливалась около месяца, пока не прекратились водянистые выделения. Неприятно, но жить можно. Сравнить с другими способами лечения не могу, но считаю, что азот или лазер применяются в более запущенных случаях болезни.

Е. Г. Сидорова, Татарстан

ПАРУ ДНЕЙ ЖИВОТ ТЯНУЛО

Для Гули из Балаково, Саратовской обл. («Айболит» №2 за 2011 г.).

Мне эрозию прижигали радиоволнами. Делали под местной анестезией: побрызгали чем-то. Причем накануне зашла в свою поликлинику, хотела прижечь там. Спросила про обезболивание, но гинеколог на меня посмотрела как на дуру и сказала: «Какая анестезия?! Я и так сделаю, а если «танцевать» на кресле не будешь, то быстро закончу. Можно, конечно, сделать общий наркоз на 5 минут, но не такая это боль, чтобы нельзя было потерпеть». Я сразу представила, как она «не больно» делает, если у нее на кресле «танцуют». Пошла в платную консультацию, о которой слышала хорошие отзывы. Так вот, радиоволнами с анестезией вначале было терпимо, а потом больно, потому что анестезия недолго действует, а эрозия у меня была большая. Поэтому всем советую: настаивайте на обезболивании! Пару дней тянуло живот, как при месячных. Все боль переносят по-разному. Это не значит, что вам тоже будет больно.

Мария Леснова, Новосибирск

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Стихи наших читателей

ХЛОПЬЯ СНЕГА СТЕЛЮТ УЛИЦУ...

Хлопья снега стелют улицу
Дни и ночи напролет.
«Ну и ну, — душа
Волнуется, —
Вот погода настает!»
Нос не высуну из дома я —
Так вокруг заметено.
Но, как старая знакомая,
Мне стучит зима в окно.
«Выходи! Из пуха нежного
На тебя наброшу шаль.
Шапку меха белоснежного
Подарить тебе не жаль!»
Я спокойно ей ответила:
«Нет, я выйти не смогу.
Ты и так меня отметила:
Голова моя в снегу».

Людмила Константиновна Буйвал, Саратов

ОПЯТЬ ВЕСНА

Закудрявилась береза,
Дождалась тепла она!
Наконец пришла погода —
Настоящая весна!
Распустили ветки почки,
Расцвели кругом цветы,
Закружили в небе пчелки,
В изумруде все кусты!
Нарцисс солнцу поклонился,
Чуть-чуть голову склонив,
Тюльпан к розе прислонился
И ей голову вскружил.
А фиалки и тюльпаны
Излучают в небо свет,
Окружили две рябины
И дают цветной концерт!

Б. Н. Беляев, Красный Сулин, Ростовская обл.

РАЗДУМЬЕ

Так получилось: разлука
пришла,
Любовь, вся в слезах,
повиниться зашла.
В большом я раздумье: что
делать теперь?
Кого впустить должен
сейчас в свою дверь?
Любовь, что играючи
так предала?
Разлуку, которая все
отняла?..
***
Не аукнется,
не откликнется —
Тихо так в зимнем
сонном лесу.
Только сердце мое все
не свыкнется
С той печалью, что долго
несу.
Печаль дикая не унимается,
День и ночь мне покоя
не дает,
Только временем та боль
снимается,
На поправку сердечко идет.
Когда сердце с тревогой
помирятся,
Обретет приют моя душа.
В ней былое с любовью
усмирятся
Да и пойдут в никуда
не спеша.

Владимир Матвеевич Титанов, с. Верх-Бийск, Турочакский р-н, Республика Алтай

НЕТ ЗЛОБЕ МЕСТА НА ЗЕМЛЕ...

Я хочу всем людям крылья
дать,
Чтобы над Землей могли
летать,
Любоваться этой красотой
И трудиться на Земле
родной.

Я хочу всем людям счастье
дать,
Чтобы каждый мог
счастливым стать,
И не стало б места
на Земле
Ненависти, злобе и вражде.

Я хочу всем людям радость
дать,
Чтоб могли делиться
в трудный час,
Радость помогла бы в мире
жить
И родную Землю сохранить.

Людмила Юсупова, Камень-на-Оби, Алтайский край

Такая история *Думай, думай*

Люди! Берегите нервы и кошельки!

Для Г. С. Кораблиной из с. Северного, Ставропольского края, просит отозваться людей, обманутых Марией Дюваль и другими мошенниками («Айболит» №24 за 2010 г.).

Хочу сказать несколько слов в адрес фирм, которые обманывают пенсионеров, инвалидов и других доверчивых людей вроде меня. Ради получения главного приза я заказала очень много товаров и книг. Оказалось, что они стоили в 3 раза дороже, чем в магазине. Все, что прислали, было изготовлено в Корее, и я выбросила. Ручная кофемолка стоимостью 799 рублей так и стоит, даже мелкий тмин не перемалывает. Ох, как же меня обманывали! Писали, что выиграла 3,5, 6 миллионов рублей. Пока я не написала, чтобы меня оставили в покое. Напишу несколько SMS-ок, которые сохранила: «Решение о вручении вам одного миллиона рублей принято. Вам отправлено приглашение на церемонию награждения», «До вашего дня рождения остается 25 дней. Поздравляем вас! Мы подготовили отличные подарки. Ждите...», «Вам присвоен статус победителя. 750000 рублей будут вручены именно вам. Ждите...».

Люди! Вот так нас обманывают. Не верьте, если вам обещают исполнить семь желаний бесплатно. После того, как вы поставите галочки, с вас наперед попросят много денег. Не заполняйте магические таблицы на ближайшие полгода! Это афера! Не верьте, когда обещают хороший выигрыш в лотереях «Русское лото», «Золотой ключ», «Бинго». Я купила билетов на 5000 рублей, отказавшись от инвалидной коляски. Думала, что выиграю или квартиру, или машину. Из-за наивности осталась и без коляски, и без денег. Уже год стою в очереди на получение этого средства передвижения. Я инвалид I группы, у меня двухсторонний коксартроз, болят колени и плечи, высокое артериальное давление, еле передвигаюсь при помощи табуретки. За 10 лет крутые фирмы превратили меня в зомби. Чтобы перечислить все книги и товары, которые я выписала ради приза, понадобится целая газетная страница. Но мне так хотелось купить однокомнатную квартиру в городе, пусть не в элитном доме. Мне бы старенькую квартиру с душем и ванной. В такой квартире смогла бы вылечить многие болезни. Ведь у нас в селе нет возможности принимать лечебные ванны.

Интересно, что каждый раз, обращаясь ко мне, эти фирмачи писали Пусеевна, а не Гусейновна. Теперь все односельчане смеются надо мной, называют Пусеевной.

Другой мой односельчанин получал письма, в которых его называли не Нариманом, а Хариманом. Думаю, авторы таких писем преследуют свои цели, чтобы потом сказать, что человек не получил приз потому, что неправильно было написано имя. Эх, была бы моя воля, закрыла бы все эти фирмы. Бедные, нищие, наивные люди вроде меня верят им и высылают деньги, отложенные на черный день, на покупку лекарств, сладостей, одежды. Я пообещала моим родным — дочерям и мужу, что больше не буду заказывать этот хлам. Люди, берегите свои нервы и кошельки!

Джума Гусейновна Гаджиалиева, Махачкала, Дагестан

***

Я один из тех, кто пострадал от медиума Марии Дюваль и фирм «На дом», «Русбьюти» и «Книжный сезон». Заказывал то книги, то разные товары, а в ответ получал письма, что я победитель и что скоро буду приглашен на вручение премии в 250000 рублей. Увы!..

Абдулмуталиб Гереев, с. З. Миатлы, Кизилюртовский р-н, Дагестан

***

Хотим объединиться с вами, чтобы действовать против этих аферистов!

Александра Александровна Браул, ул. К. Маркса, 18, кв. 24, Татарск, Новосибирская обл., 632122

Кое-что новенькое

РОЖАТЬ ЛУЧШЕ РАНЬШЕ

Ученые из Бразилии доказали: если у женщины по каким-то причинам удалена матка или яичники, она может столкнуться с повышением уровня холестерина. Похожее происходит и при синдроме поликистозных яичников — очень распространенном сейчас женском гормональном заболевании. У половины молодых женщин с поликистозом повышен уровень липидов низкой плотности. Еще один фактор риска, на который обратили внимание буквально в последние месяцы, — это поздние роды. Оказывается, если у женщины уже были хотя бы незначительные нарушения липидного обмена, например полнота, то появление малыша в 35 лет ухудшит положение с холестерином, вызовет атеросклероз и сердечные проблемы.

ИМПОТЕНЦИЮ ЛЕЧАТ СВЕТОМ

Ученые из Италии обнаружили, что сексуальное расстройство, не связанное с органическим поражением половых органов, нужно лечить ярким светом. Они наблюдали за мужчинами в возрасте от 39 до 60 лет, страдающими расстройством полового возбуждения, отсутствием полового влечения и расстройством оргазма. Каждый из них получал в течение 30 минут световую терапию сразу после пробуждения с 7 до 8 часов утра. Через 2 недели такого лечения у каждого второго мужчины симптомы заболевания исчезли.

ПРИЛИВЫ — ЭТО ХОРОШО!

Приливы у женщин во время менопаузы — хороший признак. Он говорит о том, что женский организм защищен от рака молочной железы. Причем чем сильнее приливы, тем выше вероятность того, что болезни удастся избежать. Исследование провели в Англии. В нем приняли участие тысячи женщин. Оно показало, что дамы, испытывающие по несколько приливов в день во время менопаузы, имеют на 40% меньше гормона эстрогена, который играет ключевую роль в развитии рака груди.

ИТАЛЬЯНСКИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ УСТАНОВИЛИ, ЧТО ДЛЯ УСИЛЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ВЛЕЧЕНИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН НАДО ЕСТЬ КРАСНУЮ ИКРУ И ЗАПИВАТЬ ЕЕ ВОДКОЙ. НЕВЕРОЯТНО, НО ИМЕННО СОЧЕТАНИЕ ИКРЫ С ВОДКОЙ ДАЕТ ОШЕЛОМИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ.

На приёме у венеролога

Инфаркт вызывают хламидии

НАЙДЕН ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ВРАГОВ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА — ВОЗБУДИТЕЛЬ ИНФАРКТА, КОТОРЫЙ НАРЯДУ С РАКОМ ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЧАСТОЙ ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ. ЭТО ОТКРЫТИЕ ОЦЕНИВАЕТСЯ МНОГИМИ УЧЕНЫМИ КАК МИРОВАЯ СЕНСАЦИЯ.

Хламидиоз — самое распространенное заболевание, передающееся половым путем. Хламидии, попав в организм, прежде всего прячутся внутри клеток и оттуда грозят не только суставам или половым органам, но и сердцу. Европейские медики теперь рассматривают хламидии как причину развития инфаркта миокарда.

— Значит, если беспокоит сердце, надо идти в вендиспансер и проверяться на эту половую инфекцию?

— Да, это никогда не лишне. По данным американских ученых, хламидии имеются практически у каждого американца старше 20 лет. В России по статистике хламидии есть у 90% взрослых людей. Вы скажете — но не у всех же случается инфаркт. Да, сердце поражается, лишь когда иммунитет человека не способен мирно сосуществовать с хламидиями.

— В какой момент это происходит и как предохранить себя от хламидиоза?

— Прежде всего с помощью презерватива, ведь половой путь распространения хламидиоза — самый частый. Хламидии используют сперматозоиды как транспорт, въезжая на этих «лошадках» в матку и дальше, в фаллопиевы трубы, а там поднимаются в яичники. У мужчин они продвигаются по мочеиспускательному каналу и семявыводящим протокам к наиболее лакомым для них яичкам.

— Можно ли болеть хламидиозом, если мазки хорошие?

— Хламидиоз определяется специальными исследованиями, а мазки тут ни при чем. На анализ хламидий нужны не мазки, а специальные соскобы, чтобы в лабораторию попали не выделения, а клетки организма.

— Если анализы показали хламидии, значит, нельзя жить половой жизнью даже с «Фарматексом», пока человек не вылечится?

— Да, «Фарматекс» не является 100%-ной гарантией от передачи инфекции. Как правило, курс лечения укладывается в 2 недели, но в запущенных случаях врач может назначить и месячный курс антибиотиков. Причем лечиться придется вместе с постоянным половым партнером.

— Какие еще проблемы могут появиться у человека, зараженного хламидиозом?

— Хламидии вызывают воспаление в половых органах, это проявляется гнойными выделениями, бесплодием, нарушением зрения (гноящиеся по утрам глаза — это работа хламидий), работы пищеварительной системы (разнообразные расстройства пищеварения, воспаляется поджелудочная железа, обнаруживается диабет, начинаются проблемы с печенью). И самое главное — хламидии разрушают стенки кровеносных сосудов и, согласно исследованию немецких ученых, способны привести к инфаркту.

— Если обнаружены хламидии, значит, надо искать и другую половую инфекцию?

— Хламидии теснейшим образом связаны с трихомонадами. Совсем недавно обнаружилось, что размножаются хламидии в трихомонадах, там образуются целые колонии заразы. Хламидии используют трихомонад в качестве родильного дома и для защиты от неблагоприятных условий (например, чтобы избежать препаратов, уничтожающих их). Попадают в трихомонады хламидии двумя путями.

Первый путь. Трихомонада для хламидии является очень крупным существом, которое их заглатывает, чтобы переварить и насытиться ими. Но хламидии успевают образовать вокруг себя защитный кокон и остаются в ней жить. Так хламидии становятся паразитами трихомонад, где и размножаются.

Второй путь. Хламидии сами могут проходить через поры в оболочке трихомонад и далее размножаться в них, как паразиты. При этом хламидии делают трихомонаду более злокачественной. Вот почему часто проявляются совместные трихомонадо-хламидийные инфекции.

— Странно все же, как хламидии могут вызывать инфаркт миокарда...

— В апреле 1996 года, изучая больных инфарктом в клиниках Иоханнесбурга, ученые обратили внимание на необычную закономерность: из 80 обследованных у 75 в крови был найден возбудитель хламидиоза — опасной венерической болезни. Возникло предположение, что это совпадение не случайно. Дальнейшие кропотливые исследования в течение года показали, что хламидии действительно разрушают стенки артерий, приводя к инфаркту.

Для того чтобы у человека возник инфаркт, кроме заражения хламидиями необходимы и другие неблагоприятные условия, например, организм ослаблен из-за зашлаковки или возраста, человек много ест, тучен, любит жирную и сладкую пищу, злоупотребляет алкоголем, курит, живет в эмоциональном стрессе, у него плохие сосуды из-за гипертонии. Обычно все эти неприятности образуются в организме самотеком к 40-50 годам жизни.

Другими словами, общая зашлаковка организма создает в нем гнилостные изменения — благоприятную среду для жизни хламидий и прочей гноеродной инфекции. Как только это произошло, микроорганизмы с током крови движутся по направлению к сердцу, внедряются в стенки сосудов и разрушают их ткани. На внутренней стенке сосуда появляется рубец. Он затрудняет ток крови, повышается давление, возрастает нагрузка на сердце. С возрастом рубцов становится все больше, сердцу не хватает кислорода, ткани сердечной мышцы начинают разрушаться. В какой-то момент стенка не выдерживает перенапряжения — наступает инфаркт.

Хламидийная инфекция опасна тем, что не всегда приводит к четко определяемому воспалению. Проявления венерического заболевания может и не быть, а хламидий в крови — много. Часто хламидиоз протекает почти без симптомов. В отличие от сифилиса или гонореи, он может не вызывать боли или видимой эрозии органа. А в 40-45 лет — инфаркт. Хламидии слишком живучи, а кроме того, умеют прятаться в белых кровяных тельцах. Именно поэтому сам организм с хламидиями почти не борется, он их просто не замечает.

— О чем еще предупреждают ученые?

— Инфаркт миокарда может быть таким же заразным, как грипп. Такое подозрение впервые возникло у врачей еще в 1988 году, после того как в Швеции один за другим скончались 8 спортсменов. Это были хорошо подготовленные атлеты, члены сборной страны. Они не курили, не злоупотребляли алкоголем, не ели жирной пищи, тем не менее всех их поразил коварный инфаркт. Не заразились ли они друг от друга? Ведь спортсмены тренировались вместе. Такое предположение могло показаться просто нелепым, поскольку инфаркт не числился среди заразных заболеваний. Но другого объяснения внезапных смертей вроде бы совершенно здоровых молодых людей просто не было. К тому же после вскрытия в их сердцах обнаружили скопления хламидий.

После этого случая большинство ученых склонны считать, что микропаразиты хламидий вызывают инфаркт и другие сердечно-сосудистые заболевания. Защита от них — противопаразитарное лечение, очищение организма, подъем иммунитета всеми доступными средствами.

Еще немного информации об исследованиях хламидий

В 1988 году финские микробиологи обнаружили у людей, страдающих атеросклерозом (а именно он приводит к инфаркту), целые поселения хламидий в тромбах, закупоривающих сосуды. Другой ученый-американец Иозеф Мулештайн с помощью катетера извлек склеротические отложения из венечных сосудов сердца у 90 пациентов. В 70 случаях он находил в этих отложениях, состоящих из жира и извести, хламидии.

Главный итог проведенных в разных странах исследований состоит в том, что найден один из главных врагов человечества — возбудитель инфаркта, который наряду с раком является наиболее частой причиной смерти. Это открытие оценивается многими учеными как мировая сенсация, самый большой медицинский сюрприз XX столетия.

— Что рекомендуется в борьбе с хламидиями?

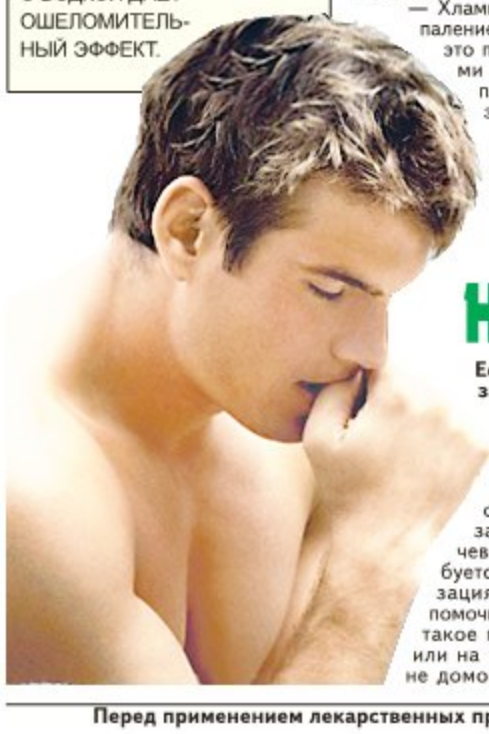
— Хламидии рекомендуют подавлять большими и сильными дозами антибиотиков, поскольку хламидии живут внутри трихомонад, которые прекрасно приспособились уклоняться от иммунитета человека. Избавиться от хламидий сложно. Избавление должно идти в 2 этапа. Вначале надо справиться с трихомонадами, а потом, через 7-10 дней, с хламидиями. Курсы избавления от трихомонад и хламидий проводить по мере надобности. Но первые 2-3 курса сделать с перерывом в 10-15 дней. Помните, хламидии очень коварны, и лечиться должны все члены семьи. Особенно это касается супругов — они должны лечиться оба.

Н. И. Ненашев,
венеролог,
врач высшей категории

Тревожный сигнал

Не аденома ли это?

Если вам приходится вставать в туалет несколько раз за ночь, значит, уже требуется консультация врача-уролога.



Надо выяснить причину, потому что если это аденома, то однажды она совсем закроет выход из мочевого пузыря, и потребуется срочная госпитализация: сам мужчина уже помочиться не сможет. Если такое произошло на охоте или на рыбалке, поезжайте не домой, а в близлежащую больницу, нельзя терять драгоценное время. Незапущенную аденому лечат специальными препаратами: принимать их придется долго, по 3-6 месяцев, а курсы повторять в течение нескольких лет. Опухоль не исчезает, но перестает расти и доставлять неудобства. Если процесс зашел далеко, поможет только операция. И не стоит с ней затягивать.

Спрашивали? Отвечаем

Удалили трубу. Есть ли шанс родить?

Из-за внематочной беременности мне удалили маточную трубу. Смогу ли я снова забеременеть? Если да, то каковы шансы, что рожу здорового ребенка? Как можно избежать повторной внематочной беременности?

Л. Ольховская,
Воронежская обл.

К внематочной беременности чаще всего приводят воспалительные процессы в половых органах, в частности, в придатках (яичниках и маточных трубах). Воспаленная труба плохо сокращается, она отекает, и ее просвет становится очень узким. Это, в свою очередь, мешает продвижению оплодотворенной яйцеклетки в полость матки. Конечно, беременность возможна, ведь вторая труба не удалена. Для предотвращения подобной ситуации вам надо лечить любые воспалительные процессы половой системы. К тому же после перенесенного воспаления в трубах остаются спайки, которые нарушают их проходимость. Проверить это можно, сделав рентген матки и труб. При наличии спаек их разделяют оперативным путем, в настоящее время используют более щадящий метод — лапароскопию. Сохранить трубу при наличии внематочной беременности можно, если выявить ее на очень ранней стадии, когда труба еще не повреждена плодным яйцом. При этом трубу аккуратно рассекают, удаляют плодное яйцо, а затем ее зашивают. Однако после такой операции не исключено повторение внематочной беременности. При удалении обеих труб и сохраненной функции яичников беременность возможна только при ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение).

Кошмарики

ПОВОД ДЛЯ ССОРЫ — ПЛОХИЕ ОТМЕТКИ

В Оренбургской области уже третий по счету подросток попытался покончить с собой из-за проблем с учебой. Недавно в больницу попала 15-летняя девочка, которая поссорилась с матерью из-за плохой учебы и прогулов. Ранее ученик 8 класса уехал из дома на велосипеде в лес и там повесился. Перед этим мать отругала его за плохую успеваемость. После ссоры с отцом 14-летняя школьница выпила большую дозу лекарств и скончалась. Поводом для ссоры также стали плохие отметки.

ХИРУРГ ОШИБСЯ...

В Казани хирург городской поликлиники №19 Фагим Валиев выполнял обрезание мальчику из мусульманской семьи, при этом допустил ошибку — и 5-летний ребенок умер. Хирурга приговорили к 1,5 года лишения свободы и лишили права заниматься медицинской деятельностью на 2 года.

ОТШЛЁПАЛА ЧУЖОГО РЕБЁНКА

В Красноярске на детской площадке подрались 5-летний Артур и второклассник Данила, не поделили что-то. За старшего ребенка вступилась его мама. Недолго думая, она схватила чужого малыша и от души надавала по попе. Это видел с балкона дедушка пострадавшего, он немедленно позвонил дочери на работу. Вторая мама не стала выяснять отношения с соседкой, а отвезла сына в травмпункт, где зафиксировали кровоподтеки. А потом отправилась в милицию и написала заявление. Завели уголовное дело. На суде обвиняемая признала свою вину и раскаялась. Суд посчитал, что штрафа в 4,5 тысячи рублей в качестве наказания достаточно.

Не упусти время

Младенцы иногда рождаются с одним яичком в мошонке (второе не опустилось, а осталось в паховом канале или брюшной полости). Медики недостаточно оценили всю опасность этого порока развития мужчины, рекомендуя проводить операцию не позже 12 лет. Ученые из Германии бьют тревогу: это грозит бесплодием, импотенцией, раком яичек. И рекомендуют прооперировать ребенка в первый год его жизни, а не во второй и тем более не позже. Новая рекомендация ученых доведена до сведения всех урологов страны.

Ребёнок ушиб селезёнку

Малыш упал на металлический выступ горки или на велосипед, ударился боком? От такого удара может пострадать селезенка.

Наблюдайте за крохой в ближайшие дни после травмы. Что должно насторожить?

* Нет ли у малыша дискомфорта в левом подреберье?

* Не больно ли ему делать глубокий вдох?

* Не стал ли ребенок вялым, неактивным, сонливым?

* Не пропал ли у него аппетит?

Даже один-два таких симптома могут указывать на небольшое кровотечение под оболочку селезенки. Срочно покажите ребенка хирургу и, если понадобится, оставьте кроху в больнице для наблюдения.

При таком повреждении бывает светлый промежуток от 2 до 14 суток, в течение которых под оболочкой накапливается кровь. Мама думает, что все вот-вот пройдет, а на деле оболочка от напряжения может лопнуть, и кровь окажется в брюшной полости, а это перитонит.

Признаки разрыва селезенки: резкая боль, сильная бледность, рвота, головокружение, обморок, падение давления и гемоглобина.

Ваши действия. Вызвав «скорую», приложите к левому подреберью малыша пузырь со льдом.

* Не поите и не кормите ребенка!

* Доставляете его в больницу сами? Перевозите в лежачем положении.

На приёме у педиатра

Советы и ответы

ПРИ ГАЙМОРИТЕ МОЖНО ПЛАВАТЬ?

Можно ли ребенку заниматься плаванием, если у него гайморит?

Ольга, Московская обл.

К сожалению, при таком диагнозе любые водные виды спорта противопоказаны. Причиной возникновения гайморита является инфекция, а само заболевание есть не что иное, как острый воспалительный процесс придаточных пазух носа, который сопровождается отеком слизистой и гнойными выделениями. Вода — отличная среда для размножения бактерий и микробов, поэтому если небольшое ее количество попадет в нос, это усилит отек слизистой и осложнит ход заболевания.

МАССАЖ НУЖЕН ПРИ СКОЛИОЗЕ?

У дочки сколиоз II стадии. Чтобы выровнять осанку, занимается плаванием, специальной гимнастикой. Хотели записаться на сеансы к мануальному терапевту, но лечащий врач говорит, что он не поможет. Это так?

Н. М. Орешкина, Ульяновск

Ваш врач прав. Ребенку со сколиозом мануальная терапия не только не поможет, но и навредит. У детей с искривленной осанкой обычно и без того слабая соединительная ткань, она недостаточно прочна и эластична, чтобы выдержать манипуляции мануальщика. По этой же причине вашей дочери не стоит заниматься йогой, а вот плавание и гимнастику медики полностью одобряют.

У ДОЧКИ БЫЛ ПИЕЛОНЕФРИТ...

Дочка недавно перенесла пиелонефрит. Как не допустить обострения болезни? Так хочется уберечь ребенка от неприятностей, но ей хочется щеголять в облегающих джинсах.

Инна, Иркутск

Кутать не надо, достаточно одевать тепло. А вот от тесной облегающей одежды придется пока отказаться, поскольку она нарушает кровообращение в сосудах, которые снабжают кровью почки. Синтетику также вашей дочери носить противопоказано. Оптимальный вариант — хлопчатобумажные колготки и брюки. Девочка обязательно должна много двигаться, как минимум делать зарядку по утрам. Полезен массаж стоп, на них находятся активные точки, от которых зависит хорошая работа почек. Массаж можно делать щеткой, губкой или шерстяной варежкой. А летом пусть девочка ходит босиком по теплому песку, гальке или хорошо прогретой земле.

БОЛЕЗНЬ ШЛЯТТЕРА — ЭТО ЧТО?

Сыну 12 лет. Он очень любит заниматься спортом. А тут у него стало опухать и болеть колено. Сделали рентген. Врач поставил диагноз — болезнь Шляттера. Что это за болезнь? Требует ли она операции?

О. Г. Рожнова, Хабаровск

Болезнь Шляттера — это омертвение бугристости большеберцовой кости. Проявляется она припухлостью и болью в области нижней части колена. Боль особенно сильна, когда ребенок сгибает колено, но не проходит и в состоянии покоя. Болеют обычно мальчики в возрасте от 10 до 14-18 лет. Основной причиной являются физические нагрузки, чаще всего при таких видах спорта, как футбол, хоккей, аэробика, борьба. Главное в лечении болезни Шляттера — избегать перегрузок поврежденных конечностей. Также назначаются иноногальванизация кальцием и новокаином, УВЧ-терапия, грязелечение, массаж. Болезнь обычно излечивается, когда завершается период роста организма, и очень редко требует оперативного вмешательства.

С. М. Новикова, педиатр, врач первой категории

Рекомендуем — *Учимся говорить*

Ум в пальчиках

ЧТОБЫ МАЛЫШ ХОРОШО ГОВОРИЛ, РАЗВИВАЙТЕ ЕГО РУЧКИ. СУЩЕСТВУЕТ НЕМАЛО ИГР, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЭТОМУ.

Рамки-вкладыши. Приобретите в магазине игры. Для начала выберите самые простые рамки-вкладыши, с изображениями игрушек или животных, с крупными деталями на специальных штырьках. Дети с интересом работают с рамками. Собирать получится не сразу, нужна будет ваша помощь. Через некоторое время ребенок освоится, тогда можно будет перейти к более сложным вкладышам.

Кубики. Кубики незаменимы и должны быть в арсенале с 8 месяцев. Для начала познакомьте малыша с набором кубиков. Покажите, дайте пощупать, назовите все детали, постройте в его присутствии башни, ворота, дома, мостики, дороги. Сопровождайте свою игру комментариями о том, что вы делаете и что получается в результате. Затем попросите ребенка тоже что-нибудь построить.

Фигуры. С полутора лет можно разнообразить занятия: например, сложите несколько фигур из набора в мешочек и попросите ребенка достать не глядя ту или иную фигуру и сложить эти фигуры в кучки по форме или цвету.

Пуговицы. После 2-х лет предложите ребенку игры с пуговицами. Детям нравится просто перекладывать пуговицы, распределять их по величине, цвету, раскладывать в коробочки.

Жесты. Очень полезны пальчиковые игры-потешки. Ребенок рассказывает стишок и одновременно показывает действия на пальчиках.

Мозаика. После 3-х лет обязательно приобретите ребенку мозаику (самую крупную), пазлы для малышей (большие кусочки). Интересны игры, где нужно нанизывать крупные бусы. Они приносят детям радость и развивают ручки, а через них — мышление, речь, внимание.

И. Л. Секиркина, логопед

О косоглазии

● До 6 месяцев малыш «имеет право» косить. Если косоглазие сохраняется дольше или ребенок прищуривается, наклоняет голову при разговоре, нужно проконсультироваться у детского офтальмолога. Чаще всего причина — рассогласованность мышц, отвечающих за движение глаз. Представьте две камеры, установленные в разных точках. Чтобы восприятие не искажалось, мозг отключает слабую «камеру», и сильный глаз берет на себя основную нагрузку.

● Даже обычная простуда или усталость могут спровоцировать косоглазие.

● Существуют 20 типов косоглазия: сходящееся, расходящееся, содружественное (попеременно косит то один, то другой глаз)... Корь, грипп способствуют появлению косоглазия. Поэтому важно, чтобы ребенок не утомлял глаза.

«Эвалар» — марка №1 в России!*

Эвалар
www.evalar.ru

«Хонда Форте» не даст Вашим суставам «заржаветь»!

Когда суставы здоровы, мы движемся по жизни легко и непринужденно. Но любая система рано или поздно дает сбой. Стоит суставам «заржаветь», как мы оказываемся на обочине жизни. Вам нужны «ржавые» суставы?! Конечно, нет!

Чтобы суставы не «ржавели», принимайте хондроитин-глюкозаминовый комплекс «Хонда Форте» от компании «Эвалар»! Взаимодействуя друг с другом, глюкозамин и хондроитин предотвращают процессы разрушения и стимулируют восстановление хрящевой ткани суставов, улучшают функциональное состояние опорно-двигательного аппарата. Недаром в мировой практике хондроитин-глюкозаминовые комплексы являются средством №1 для восстановления хрящевой ткани суставов и позвоночника! «Хонда Форте» содержит максимальную суточную дозировку – 500 мг хондроитина и 500 мг глюкозамина.

Дополнительно применяйте крем «Хонда» для области суставов и позвоночника. Крем «Хонда» также как и таблетки, содержит активный хондроитин-глюкозаминовый комплекс и дополнительно усилен экстрактами целебных трав и натуральными эфирными маслами.

Не дайте вашим суставам «заржаветь» – принимайте хондроитин-глюкозаминовый комплекс «Хонда Форте» от компании «Эвалар»!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская. Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «СамсонФарма» 994-48-48, а также по тел. 789-62-63; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 370-40-83, 592-33-55, 430-61-30, 375-19-19, 641-01-01, 346-22-49, 635-55-66, 574-07-06, 273-69-92, 003; **Ангарск** 559-457; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Великий Новгород** 644-393; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 292-569, 235-057; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466; **Нижний Тагил** 422-800; **Новокузнецк** 770-502; **Новосибирск** 279-74-43; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Пермь** 219-84-84; **Псков** 622-697; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Тула** 476-800; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00, 232-33-13, 741-03-03; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

*По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009 г.
СоГР № 77.99.23.3.У.8271.7.06, СоГР № 77.99.11.3.У.1607.3.10 БАД СЭЗ № 77.99.03.915.Д.004035.04.09 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

РЕКЛАМА С 48

Веник из липы выгонит соли и снимет боль в суставах

Если обострились остеохондроз, артрит или подагра, надо взять ведро (10 л), вскипятить воду. Когда вода закипит, опустить в ведро с кипящей водой веник из липы. Липу я заготавливаю во время цветения, собираю в небольшие венички и сушу в комнате или в гараже, чтобы не попадали прямые солнечные лучи. После того как веничек опустили в кипяток, надо на медленном огне кипятить воду 15 минут. Отвар надо готовить утром, чтобы он целый день настаивался. А вечером перед сном набрать в ванну воды (37-39°С) и влить туда процеженный настой из липы. Длительность ванны 20-30 минут. После процедуры будете сильно потеть, поэтому не забудьте переодеться в сухую одежду и ложитесь спать. Один веничек можно использовать 3 раза, ванны принимать через день. Курс лечения — 10 ванн. Такие процедуры полезны весной и осенью. Благодаря такому лечению я уже 2 года обхожусь без лекарств. Липа обладает противовоспалительными свойствами, выгоняет из организма соли.

Также полезно в течение дня выпивать 2 л воды. Утром натощак — 0,7 л горячей воды за 20 минут до завтрака, за 20 минут до обеда и в 16.00. А еще утром я делаю зарядку в течение 1 часа, во время которой тоже пью воду. Раньше не могла присесть ни разу, а сейчас свободно делаю 40 приседаний без отдыха и собираюсь увеличить их количество.

Альфия Абдеева, Мелеуз, Башкортостан

ПРИ БЕССОННИЦЕ ПОТРИТЕ ПЕРЕД СНОМ МЕЖДУ ЛАДОНЯМИ ЕЛОВУЮ ИЛИ СОСНОВУЮ ШИШКУ И ПОДЫШИТЕ. ЕЩЕ МОЖНО 2-3 РАЗА ГЛУБОКО ВДОХНУТЬ НАСТОЙКУ ВАЛЕРИАНЫ.

От экземы мне помогли ванночки из настоя травы чистотела

Делал их дважды в день по 20 минут. Настой готовил с вечера. Пачку чистотела высыпал в 8-литровую кастрюлю воды, доводил до кипения и оставлял на ночь настаиваться. Утром подогревал так, чтобы был погорячее, но не обжигал руку. Выливал настой в пластмассовый тазик, опускал руки (или ноги) и смотрел телевизор. По опыту знаю, что настой становится прохладным через 20 минут и холодным — через 25-30 минут, значит, пора заканчивать лечение. После процедуры руки водой не обмывайте, просто вытрите хлопчатобумажной салфеткой. Не ленитесь, если хотите очистить тело от этой заразы, и получите ни с чем не сравнимый эффект. В первую неделю все ранки и трещины станут коричневыми, руки будут не очень красивыми, зато еще через неделю корочки отойдут, а под ними — чистая кожа. И еще совет: избегайте контакта с водой (я даже зубы чищу в перчатках), пореже ешьте овощи и фрукты красного цвета, мед, цитрусовые, морепродукты. Старайтесь питаться отварным мясом и рыбой без специй, пейте кефир, готовьте нежирные бульоны. Про алкоголь вообще нужно забыть, а про курение — желательно. Если пьете кофе, то только молотый, но не растворимый, а еще лучше — из цикория.

Дмитрий Александрович, Омск

Вербена: та или нет?

Я в саду выращиваю вербену. Читала, что она помогает сохранять сосуды. А может, есть еще какая-нибудь другая вербена? Я собрала цветочки и листочки со своей вербены, настояла, но принимать боюсь — вдруг не та...

В. Г. Августова, Калмыкия

Существует около 250 видов вербеновых растений. Лечебным действием обладает вербена лекарственная, остальные — декоративные.

Как выглядит вербена лекарственная? Это многолетнее травянистое малоразветвленное растение со стоячим четырехгранным шершавым стеблем высотой до 1 м. Листья продолговатые, расположены на коротких черешках. Светло-лиловые цветки на концах ветвей собраны в колосья. Если вербена выглядит иначе, лучше не рисковать, скорее всего, она не лечебная, а декоративная. Цветет вербена лекарственная с июня по сентябрь. Растет рядом с домами, вдоль заборов, дорог, на пустырях, в лесах. Листья вербены собирают во время цветения.

Ученые доказали, что вербена обладает способностью выводить из организма вредный холестерин, тем самым защищая здоровье, кровеносные сосуды. Чай из вербены пьют при атеросклерозе и тромбозах. Для этого 12-15 г листьев заливают 200 мл кипятка. При тромбофлебите 1 ст. ложку травы вербены заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе и принимают в течение суток.

Отвар из листьев вербены принимают при болезнях селезенки, общей слабости, головных болях, кожных высыпаниях. 15 г листьев вербены заливают 1 стаканом кипятка и принимают по 1 ст. ложке каждый час.

Однако вербена противопоказана при беременности, гипертонической болезни. Если долго принимать настой вербены, то это может вызвать раздражение слизистой кишечника.

Применяют вербену и наружно, например при ревматизме. Для этого 3-4 ст. ложки сухой травы заворачивают в марлю и обдают кипятком. Затем остужают, чтобы кожа терпела, и прикладывают к больным суставам.

И. С. Сотников, травник

Пригодится

● **Для хорошего зрения** накопайте корней цикория, промойте, натрите на терке или пропустите через мясорубку. Смешайте его сок с соками моркови, винограда или красной свеклы (1 чайн. ложка сока цикория на 100 мл овощного или фруктового сока). Соки должны быть свежеприготовленными. Курс — 10-15 дней.

● **Шелушатся ладони?** Делайте на ночь компресс с базиликом. Заварите траву крутым кипятком и кашицу наложите на ладони, сверху — пакет и варежки. Спать, конечно, не очень удобно, но процедуру лучше делать на ночь. Ранки начнут затягиваться на второй день. Две-три процедуры, и ладони очистятся.

● **Бронхит или воспаление легких** не проходят бесследно. Улучшить состояние поможет настой полыни. Заварите 1 чайн. ложку полыни 1 стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Наберите настой в рот и держите несколько минут. Делайте эту процедуру утром и вечером в течение 5 дней.

Есть такое лекарство

Кунжутное масло

ДОКАЗАНО, ЧТО КУНЖУТНОЕ МАСЛО ПОВЫШАЕТ КОЛИЧЕСТВО ТРОМБОЦИТОВ И УСКОРЯЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.

Его рекомендуют пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при болезни Верльгофа, тромбоцитопенической пурпуре, эссенциальной тромбопении, геморрагических диатезах, малокровии, внутренних кровоизлияниях. Семена кунжута и кунжутное масло используют для профилактики остеопороза, потому что в нем содержатся кальций и фосфор. Взрослые пьют по 1 ст. ложке масла 3 раза в день до еды, а дети — по 1 чайн. ложке.

Прием хотя бы 1 ст. ложки кунжутного масла в день облегчает дыхание при бронхиальной астме, одышке, сухом кашле. Масло нейтрализует повышенную кислотность желудочного сока, укрепляет тело. Наружно кунжутное масло используют для залечивания ран, ожогов, трещин, при сухости в носу и для укрепления волос.

Кунжутное масло вместе с белком свежего куриного яйца в равных частях хорошо рассасывает затвердения в области молочных желез, а в смеси с розовым маслом его используют для компрессов при головной боли. Кунжутное масло, смешанное с лимонной водой (1:1), помогает при ожогах, фурункулах, зуде и язвах на коже.

Китайские медики рекомендуют ежедневно утром полоскать рот и горло кунжутным маслом. Для этого наберите его в рот и держите в течение трех минут, слегка перемещая в полости рта. Это укрепит зубы и десны, предупредит развитие кариеса, снизит чувствительность к кислой пище и усилит вкусовые рецепторы.

*** При простуде и кашле** нагрейте кунжутное масло на водяной бане, на ночь разотрите им спину и грудь, а внутрь примите ложку в теплом виде.

*** При запорах** масло кунжута принимайте по 2 чайн. ложки несколько раз в день или чаще, если запор стойкий.

*** При дерматите** смешайте в равных частях сок винограда и алоэ, добавьте к ним 1 часть кунжутного масла и смазывайте пораженные участки кожи. Дополнительно принимайте масло внутрь 2-3 раза в день по 1 ст. ложке.

*** При зубной боли** втирайте в десны кунжутное масло: это уменьшит или совсем снимет боль.

*** На раны** вместо лечебных повязок можно накладывать пропитанные кунжутным маслом салфетки.

Желудком маюсь давно. Спасает зверобой

Желудком маюсь давно. Особенно тяжело осенью и весной. Боли в желудке не давали жить, пока я не попробовала лечиться зверобоем. Его можно заваривать отдельно, а можно смешивать с другими травами. Эта трава эффективна при гастрите, язве. Например, при болях в желудке, изжоге и вздутии живота хорошо помогает такой сбор. Возьмите по 1 части зверобоя, сушеницы и золототысячника, измельчите и перемешайте. Залейте 3 ст. ложки смеси 1 л кипятка, дайте настояться, процедите и принимайте по 100 мл 5 раз в день. А еще есть вкусное лекарство из зверобоя: желудочный чай. Возьмите в равных пропорциях зверобой, мяту, мелиссу и тысячелистник. 2 чайн. ложки сбора залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и пейте вместо чая. Этот вкусный и ароматный напиток помогает при гастритах, язвах и болях в желудке.

Зверобой противопоказан людям с повышенным давлением и с неустойчивой нервной системой, склонной к перевозбуждению. После приема зверобойного препарата не стоит находиться на солнце.

Т. Н. Кошелева, Ростовская обл.

Эта травка и для сердца полезна

Тот, кто страдает от колебаний давления и болей в сердце, знает, что нет ничего хуже перепадов атмосферного давления. У меня сердце начинает «прыгать» перед морозами и весной. Спасаюсь таким чаем: смешиваю в равных пропорциях зверобой, мяту и ягоды боярышника. 2 ст. ложки сбора заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю час. Процеживаю и принимаю по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 10-14 дней.

Т. Н. Колосова, Волгоградская обл.

От ожогов не останется рубцов

Свою 2-летнюю дочку я вылечила от ожога за 3 дня настоем зверобоя. Траву заваривала, как слабый чай, и поливала им рану как можно чаще — примерно 8 раз каждые полчаса в первый день, 4 раза во второй день и 2 раза в третий день. А еще через 3 дня мы пошли купаться на речку и отодрали корочку. Настой должен быть теплым, чтобы не вызвать неприятных ощущений. Им даже самые запущенные ожоги вылечиваются за считанные дни, и самое главное — не остается рубцов.

И. Н. Тарасова, Вологда

Корни тутовника вместо аспирина

*** Корни тутовника — прекрасное средство, разжижающее кровь.** 50 г корней залейте 1 л холодной воды, настаивайте час, затем кипятите на малом огне 15 минут, остудите и процедите. Принимайте по 150-200 мл 3 раза в день до еды. Курс: 5 дней пить, 3 — перерыв. Всего необходимо 2-3 курса.

*** При диабете** 1,5 чайн. ложки сухих измельченных корней шелковицы заливают 300 мл кипятка, держат на водяной бане 15 минут, настаивают час, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день через 1,5 часа после еды.

* Порошком из сухих листьев можно посыпать еду или заваривать его как чай.

*** При кожных заболеваниях** — псориазе, витилиго, язве — для обработки пораженных мест порошок из корней шелковицы смешивают с растительным маслом в соотношении 1:5, настаивают 10 дней. Или 2 ст. ложки порошка из листьев смешивают с 2 яичными сырыми белками, настаивают сутки в прохладном месте. Хранят лечебные мази в холодильнике.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ОТ ПОДАГРЫ — КОРА БАРБАРИСА

Чтобы снять боль и постепенно избавиться от подагры, приготовьте настойку коры барбариса: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья залейте 1/2 стакана водки в стеклянной емкости, плотно закупорьте, настаивайте 5-7 дней в прохладном темном месте, процедите. Принимайте настойку по 30 капель за 20 минут до еды 3 раза в день. Приготовленного лекарства должно хватить на полный курс лечения.

АЛОЭ ОТ ВРОСШЕГО НОГТЯ

Кусочек алоэ разрежьте вдоль, наложите разрезанной стороной на угол ногтя и зафиксируйте лейкопластырем. Сверху оберните тонкой полиэтиленовой пленкой, чтобы лист быстро не высыхал. Меняйте листик на свежий 2 раза в день. После размягчения ногтя сделайте горячую ножную ванну с пищевой содой (1 ст. ложка на 1 л горячей воды). После того как ноготь станет еще мягче, уголок можно будет вырезать педикюрными щипчиками, а ранку обязательно надо продезинфицировать спиртом или смазать йодом.

Бузина пятна «закрасит»

При витилиго белые пятна дважды в день надо смазывать спиртовой настойкой цветков бузины и сразу подставлять их солнцу.

Вначале солнечные ванны надо принимать 5-10 минут, затем довести до 30-60 минут. Настойку готовят из 15 г цветков бузины. Их измельчают и полностью заливают 50%-ным спиртом. Настаивают 6-7 дней при комнатной температуре. И еще параллельно несколько раз в день нужно пить по 1 ст. ложке сиропа из плодов бузины. Для приготовления сиропа вымытые и слегка подсушенные ягоды послойно пересыпают сахаром в трехлитровой банке (можно использовать мед), слегка уплотняя каждый слой деревянным пестиком. Слой ягод должен быть толщиной в два пальца, слой сахара — в один. Горловину банки прикрывают марлей, сложенной вдвое. Оставляют настаиваться на 10 дней при комнатной температуре, ежедневно перемешивая, затем процеживают. Сироп хранят в прохладном месте, не допуская закисания и брожения.

Ситуация

В кишечнике газы

Сколько неприятных ощущений доставляет человеку избыточное количество газа в кишечнике! Это и резкие боли до появления холодного пота, и спазм в кишечнике, и урчание, которое иногда бывает настолько громким, что становится стыдно.

И все это небезобидно: если газов много, то может подниматься диафрагма, поджимать сердце, изменять его работу, нарушать кровообращение. Кровь в малом круге кровообращения застаивается, поэтому не допускайте ни слабости кишечника, ни запоров, а лечите их. Если к этим страданиям еще добавится и метеоризм, то такое сочетание болячек кишечника лечить будет сложнее.

* При метеоризме, когда кишечник давит на диафрагму и появляется учащенное сердцебиение, гастроэнтерологи рекомендуют полюбить мятный чай и пить его постоянно в течение дня до тех пор, пока не наступит улучшение.

* Если беспокоят колики, щепотку ромашки залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана в течение дня до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в кишечнике.

* Совсем нет аппетита? Кишечник распирает от газов? В этом случае хорошо помогает имбирь. Истолките его в порошок и принимайте на кончике чайной ложки 2-4 раза в день через 15 минут после еды, запивая 1/2 стакана воды.

* Всем хорошо известны свойства укропной воды, которую дают пить младенцам, чтобы их не беспокоили боли в кишечнике и хорошо отходили газы. Для взрослого человека советуем готовить укропный чай: 1 ст. ложку мелко порезанной зелени заливают 1/2 стакана кипятка и пьют в течение дня после еды.

* Проверенный способ избавления от метеоризма: наконечник для грелки тщательно помойте, смажьте любым кремом и вставьте в задний проход, как только встанете с постели. Походите с ним 20-30 минут. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

РАСПИРАЕТ КИШЕЧНИК? ПРИНИМАЙТЕ НА КОНЧИКЕ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ КОРЕНЬ ИМБИРЯ 2-4 РАЗА В ДЕНЬ ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

Рекомендуем — *Не упусти время*

Не пропустите апрель!

Набухшие почки деревьев — ценнейшее лекарственное сырье. Весной в них накапливается большое количество смолистых, бальзамических и биологически активных веществ.

ТОПОЛЕВОЕ МАСЛО

Залейте 1 стаканом рафинированного подсолнечного масла 2 ст. ложки измельченных свежих почек тополя черного, нагревайте на водяной бане 2 часа. Настаивайте 2 недели, процедите и отожмите сырье. Масло храните в холодильнике.

*** При язве желудка** принимайте по 2 чайн. ложки тополевого масла 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 2 недели. Во время лечения надо соблюдать диету.

*** При подагре, ревматизме, артрите** нанесите небольшое количество масла на больное место, втирайте его круговыми движениями в течение 3-5 минут, затем наложите слой ваты, компрессную бумагу или тонкий полиэтилен, обвяжите шерстяным шарфом. Тепловой компресс держите 3-4 часа, а лучше делайте процедуру на ночь. Курс лечения — до прекращения болей.

*** При простатите** вводите в прямую кишку марлевый жгутик, пропитанный тополевым маслом, на 3-4 часа или делайте микроклизмы с тополевым маслом перед сном. Курс — до улучшения состояния.

*** При трещинах губ, сосков или ануса** смазывайте маслом больные места 1-2 раза в день. Курс — до заживления кожи.

БЕРЕЗОВОЕ МАСЛО

Смешайте 1 стакан свежих березовых почек с 400 г несоленого сливочного масла, держите в остывающей печке или негорячей духовке 8-10 часов, процедите. Масло храните в холодильнике.

*** При бронхите или воспалении легких** добавьте в стакан разогретого березового масла 1 ст. ложку нашатырного спирта и втирайте в область груди и спины. После этого завернитесь в теплый платок или шарф на 4-5 часов и побудьте дома. Курс — до прекращения кашля.

*** При суставном ревматизме** добавьте в стакан разогретого березового масла 1 ст. ложку камфоры, тщательно перемешайте и втирайте смесь в область больных суставов на ночь. Затем суставы оберните теплой тканью. Курс — до прекращения болей.

СИРЕНЕВОЕ МАСЛО

Залейте 2/3 стакана рафинированного подсолнечного масла 3 ст. ложки измельченных свежих почек сирени, держите на водяной бане полчаса, настаивайте 3-4 дня, процедите и отожмите сырье. Масло храните в холодильнике.

*** При ишиасе, ревматизме, артрите, невралгии** ежедневно втирайте в больные места сиреневое масло, затем больное место утеплите шерстяным платком или шарфом. Курс — до прекращения болей.

*** При остеохондрозе шейного отдела позвоночника, подагре** нанесите на больные места небольшое количество масла, втирайте круговыми движениями до тех пор, пока кожа не покраснеет. Прикройте кожу компрессной бумагой, сверху положите слой ваты и зафиксируйте бинтом. Курс — до уменьшения болей. Во время лечения старайтесь есть меньше мяса и соли.

*** При фурункулах** на пораженный участок кожи нанесите небольшое количество масла, прикройте кусочком тонкой полиэтиленовой пленки, зафиксируйте бинтом. Повязку меняйте 2 раза в день до тех пор, пока фурункул не созреет и не прорвется, после чего протрите кожу вокруг него спиртом или настойкой прополиса и наложите сухую повязку.

ОСИНОВОЕ МАСЛО

Залейте 1/2 стакана рафинированного растительного масла 1 ст. ложку измельченных свежих почек осины, настаивайте 2-3 недели, процедите и отожмите сырье. Масло храните в холодильнике.

*** При трофических язвах** промойте рану слабым раствором марганцовки, фурацилина или настоем ромашки (1 ст. ложка на стакан кипятка), промокните стерильным бинтом. Нанесите небольшое количество масла на язвенную поверхность, наложите однослойный бинт, зафиксируйте воздухопроницаемой повязкой. Повязку меняйте ежедневно. Курс — до заживления язвы.

*** При геморрое** смазывайте геморроидальные шишки осиновым маслом на ночь или прикладывайте к ним кусочек бинта, обильно смоченный маслом.

А. И. Никонова,
фитотерапевт

ПРИ КАТАРЕ ЖЕЛУДКА
1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЦВЕТКОВ ЯБЛОНИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 30-40 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Лечит черемша

*** От глистов** 1 чайн. ложку измельченных луковиц черемши залейте 1,5 стакана воды, настаивайте 1 час, пейте по 50-100 мл перед едой 3 раза в день.

*** При ревматическом воспалении суставов** свежие молодые листья черемши мелко нарежьте, разомните, сбрызните растительным маслом. Кашицу заверните в марлю и приложите к больным местам на 1-1,5 часа.

*** При хроническом гнойном отите** закапывайте в ухо 2 раза в день по 6 капель свежевыжатого сока черемши. Через 15 минут осушите ухо ватным тампоном.

*** Экзему** на руках и ладонях можно лечить такой смесью: 1/3 стакана перемолотой черемши, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1/3 ст. ложки облепихового масла перемешайте и смазывайте больное место. Курс лечения — 2-3 недели.

Апрель в кунжуте

РЕКЛАМА С 30

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» — эти слова, сказанные некогда Артуром Шопенгауэром, сегодня звучат еще более актуально.

Со времен православной Руси в нашей стране свято чтился Великий пост, после которого все христиане встречают праздник Святой Пасхи. И если в Пост нужно придерживаться строгого меню, то Воскресение Христа необходимо славить богато убранным столом с праздничным обильным меню.

Растительное кунжутное масло DIAL EXPORT поможет вам справиться с обеими задачами. Вкусовые качества этого масла позволили его использовать по всевозможным применениям — им заправляют салаты, каши, применяют для жарки рыбы и мяса, заботливые хозяйки используют в консервировании для сохранения всех полезных веществ. Как нельзя кстати оно подойдет для приготовления праздничных пирогов и куличей, придав им красивый цвет и утонченный, мягкий вкус.

Благодаря методу холодного прессования, посредством которого производится это масло, в нем сохранены все полезные свойства, присущие кунжуту. Содержание витаминов группы В, А, Е позволяет применять масло в приготовлении витаминных коктейлей. Микроэлементы цинк и магний, содержащиеся в нем, борются со стрессом и напряжением; масло полезно для сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма. А наличие кальция благотворно влияет на костно-мышечную систему, защищая и укрепляя ее. Сезамолин в кунжутном масле обеспечивает омоложение клеток, регулирует кислородный обмен в организме и укрепляет иммунитет.

Коллекция **DIAL EXPORT** включает 18 видов растительных масел, которые не содержат консервантов и ароматизаторов, примесей и пищевых добавок. Сертифицировано

Это и другие растительные масла TM DIAL EXPORT вы можете приобрести в магазинах «Седьмой Континент», «Алые Паруса», «Азбука Вкуса», «Глобус Гурмэ», «Ашан», «Перекресток», «Карусель», «О'Кей», «Бахетле», «Табрис», «Командор», «Красный Яр», «Главмаг», «Дом Еды», «Ман», «Купец», «Звездный», «Монетка».

www.dialexport.ru

ООО «Диал-Экспорт», 117418, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 49, ОГРН 1097748050982

Готовим в пароварке

ПИЩА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ В ПАРОВАРКЕ, МАЛОКАЛОРИЙНА И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА, ОСОБЕННО ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

Овощной гарнир

300 г цветной капусты, по 150 г корневого сельдерея и лука-порея, 100 г красного сладкого перца, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец по вкусу и соль по желанию.

Цветную капусту разберите на мелкие соцветия, корень сельдерея нарежьте тонкими ломтиками, а сладкий перец — крупными, лук-порей порубите чуть наискосок. Все перемешайте, сбрызните растительным маслом, поперчите. Сложите в корзину пароварки и включите таймер на 20 минут. Готовый гарнир можно посолить или заправить соусом: 1 ст. ложка растительного масла, 2 чайн. ложки лимонного сока и 1 чайн. ложка горчицы.

Творожная запеканка

500 г творога, 2 яйца, 1 морковь, по 2 ст. ложки сметаны, светлого изюма, измельченных грецких орехов, 1,5 ст. ложки сахара, по 1 ст. ложке манки и меда, по щепотке корицы и кардамона, мука, соль по вкусу.

Яйца взбейте с сахаром добела, добавьте творог, манку, мед и сметану, по желанию соль и хорошо перемешайте. Затем всыпьте корицу и кардамон. Морковь натрите на крупной терке. Изюм и орехи ошпарьте, подсушите. Изюм присыпьте мукой, а орехи измельчите. Введите в творожную основу морковь, изюм и орехи, хорошо перемешайте и вылейте в смазанную маслом стеклянную или керамическую форму. Готовьте в пароварке 30 минут.

Запеканка с брокколи

600 г творога, 400 г брокколи (можно замороженной), 2 яйца, 2-5 зубчиков чеснока, по 3 веточки петрушки, укропа и кинзы, 1 ст. ложка с горкой муки, немного масла и соль по вкусу.

Творог соедините со взбитыми яйцами, мукой и солью, добавьте измельченный чеснок и мелко рубленную зелень. Брокколи разберите на соцветия (замороженная обычно подготовлена), бланшируйте в кипящей воде 2 минуты, откиньте на дуршлаг, сложите в смазанную маслом форму, залейте творожно-яичной массой и поставьте в пароварку на 25 минут.

Печеные яблоки

4 яблока, 50-100 г тертого шоколада, 3 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка меда, 1/2 чайн. ложки корицы.

Изюм залейте кипятком на 5 минут. Из яблок удалите сердцевину на 2/3. В образовавшуюся ямку насыпьте чуть-чуть корицы, затем изюм, смешанный с медом. Поставьте в пароварку на 12 минут. Готовые яблоки посыпьте тертым шоколадом.

Котлеты с сыром

500 г филе куриной грудки или телятины, по 1 большой луковице и моркови среднего размера, зубчик чеснока, 150 г мягкого сыра типа фета, щепотка порошка карри, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе, морковь, лук и чеснок пропустите через мясорубку, добавьте в фарш соль, перец и карри. Сформуйте из фарша лепешки, на каждую положите по кусочку сыра и заверните пирожком. Котлеты сложите в корзину пароварки и поставьте таймер на 30 минут.

Треска на овощной подушке

4 порции филе трески, 4 листа салата или листовой капусты, 400 г замороженной овощной смеси (перец, морковь, цветная капуста), 1 ст. ложка оливкового масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль по желанию.

Возьмите 4 квадрата фольги, на каждый положите лист салата или капусты, затем 100 г овощной смеси, поверх кусок трески (при желании ее можно слегка присолить). Заверните фольгу так, чтобы в середине оставалось отверстие. Выложите упакованные таким образом порции в корзины пароварки и готовьте 20 минут. Слейте весь выделившийся сок, заправьте его лимонным соком и оливковым маслом. Этим соусом полейте рыбу с овощами и подавайте к столу.

А. О. Барыкина, диетолог

Пригодится

● **Манная каша с листьями крапивы и курагой.** 1 стакан молодых листочков крапивы помойте, ошпарьте кипятком и откиньте на дуршлаг. 1/2 стакана кураги помойте и порежьте на небольшие кусочки. Манную крупу варите обычным способом на нежирном молоке (0,5 л), в конце варки добавьте курагу и порезанные листья крапивы, соль, сахар и сливочное масло по вкусу.

● **Салат из кабачков и соленых огурцов.** 1 молодой кабачок, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, немного зелени укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вымойте зелень и кабачок. Натрите на крупной терке соленые огурцы и кабачок, нарежьте мелко зелень. В миске смешайте огурцы с кабачком, слегка посолите и поперчите, перемешайте, затем полейте растительным маслом.

● **Говяжье сердце с луком.** 1 кг сердца отварите, нарежьте тонкими полосками. Лук (200 г) нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле, добавьте сердце, 100 г томатного сока, 100 г сливок 10%-ной жирности и все немного потушите на медленном огне.

Меню для диабетиков

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

В бульон (лучше куриный, 2 л) положите 2 ст. ложки промытого риса, дайте покипеть 10 минут. Разберите кочан цветной капусты (1 кг) на отдельные кочешки. Если кочешки крупные, разрежьте их на 2-4 части. Нарежьте кружочками 100 г моркови. Все положите в бульон. Добавьте целый корень сельдерея, варите на слабом огне 20-30 минут. За 2-3 минуты до окончания варки сельдерей выньте и посыпьте суп нарезанной зеленью петрушки.

КУРИЦА В ТЕСТЕ

1 курица, 600 г муки, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка розмарина, 3 ст. ложки крупной морской соли, черный молотый перец.

Смешайте муку и соль в миске и добавьте стакан холодной воды. Замесите крутое тесто, оставьте в холодильнике на 30 минут. На поверхности, посыпанной мукой, раскатайте тесто в тонкий пласт. Он должен получиться широким, чтобы обернуть курицу целиком. Положите натертую солью, перцем, розмарином и чесноком курицу в середину, заверните в тесто и защипите края. Можно сделать надрезы на тесте. Поставьте запекаться в духовку на 60-80 минут.

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ С СЫРОМ

2 стакана отваренного риса, 1 стакан тертого твердого сыра, 1 луковица, 2-3 яйца, 2 ст. ложки муки, 2-3 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайн. ложки карри, зелень укропа или петрушки, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Лук порежьте кубиками и обжарьте до золотистого цвета в 1 ст. ложке масла. Выложите лук к рису, добавьте взбитые яйца, сыр, специи и муку. Перемешайте, сделайте несколько котлет, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон на масле до румяной корочки. Готовые котлеты посыпьте измельченной зеленью.

Из почты «Айболита»

Я очень люблю блюда из свёклы

Я очень люблю блюда из свеклы. На даче эти овощи меня очень выручают: в начале лета — прошлогодние, к августу — свежие. Вот, например, два рецепта блюд.

Свекольно-картофельный салат. Картофель и свеклу мою, отвариваю по отдельности. Клубни очищаю от кожуры, нарезаю маленькими кубиками. Свеклу натираю на крупной терке, добавляю растительное масло, уксус, соль, перец. Все хорошо перемешиваю и посыпаю горстью свежей зелени.

Холодный борщ с яблоками. На 500 г свеклы: по 2 яблока, огурца и яйца, 100 г сметаны, сахар, соль, уксус.

Неочищенную свеклу варю. Затем очищаю и натираю на мелкой терке, заливаю кипятком, добавляю кусочек черного хлеба и ставлю в прохладное место на сутки. Процеживаю и заправляю свекольный квас по вкусу солью, сахаром, уксусом. Кладу очищенные от кожуры и нарезанные ломтиками яблоки, порезанные свежие огурцы, зеленый лук и рубленые яйца. Подаю на стол со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа.

В. Карпова, Чебоксары

Ламинария должна быть всегда под рукой

Для тех, у кого повышен уровень вредного холестерина в крови или если страдаете запорами.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

По 200 г морской капусты и чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 100 г лука, 20 г растительного масла.

Сухую капусту отваривайте в течение 30 минут в большом количестве воды и промойте холодной водой. Чернослив отварите до мягкости, выньте косточки (если они есть), мелко порежьте. Лук спассеруйте на масле и посолите. Орехи растолките. Все соедините и перемешайте.

ЩИ С ЛАМИНАРИЕЙ

800 г говядины, по 1 луковице и моркови, 250 г консервированной морской капусты, 4 картофелины, соль, 1 ст. ложка томат-пасты.

Мясо залейте водой и сварите бульон. Морковку и лук нарежьте кубиками и спассеруйте на растительном масле. Добавьте томат-пасту. Картофель очистите и нарежьте. Из готового бульона выньте мясо, а туда положите картофель и варите на небольшом огне 10-15 минут. Добавьте морскую капусту, затем обжарку из овощей, посолите. Мясо нарежьте и положите в кастрюлю. Дайте щам закипеть, выключите огонь.

P. S. Ламинария продается в сушеном виде или в виде консервов. И сухая, и консервированная водоросль сохраняет весь набор витаминов, поэтому какую предпочесть — дело вкуса. Но с сушеной морской капустой, перед тем как съесть, придется немного повозиться. Сначала промойте сухое сырье в холодной воде и замочите на 10-12 часов для набухания (на 1 часть ламинарии берется 5-6 частей воды), затем доведите до кипения и не снимайте с плиты еще 15-20 минут. Еще дважды проварите капусту, меняя отвар — это улучшает вкус морской капусты. Если же нет времени стоять у плиты, купите консервированную капусту.

Рыбный день — *Приятного аппетита!*

Премудрости засолки

ЛЮБИТЕЛЯМ РЫБЫ ОСТЕОПОРОЗ НЕ ГРОЗИТ. ЗАСОЛИТЬ РЫБУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ПРОЩЕ ПРОСТОГО.

С чего начать?

Купив непотрошеную рыбу, промойте ее под холодной водой и продольно разрежьте тушку от жабер до хвоста. Аккуратно извлеките внутренности, стараясь не повредить пленки (промывать изнутри не надо, так как это ухудшит ее вкус при засолке). Отрежьте голову рыбы, ножом отделите часть кожи от мяса и тяните ее в сторону хвоста. Чтобы ускорить снятие кожи, разрежьте ее вдоль позвоночной кости. Отделите мясо пальцами, двигаясь вдоль хребта, и, придерживая тушку одной рукой, снимите филе, а оставшееся на позвоночной кости и ребрах рыбы удалите ножом.

Самый простой способ

Смешайте крупную соль и сахар в пропорции: 2 части соли на 1 часть сахара (на 1 кг крупной рыбы возьмите 2 ст. ложки соли и 1 ст. ложку сахара). Разрежьте филе рыбы на части, уложите их в эмалированную форму, пересыпьте смесью, накройте фольгой и поставьте в холодильник на ночь. Такой способ засолки подходит и для морской рыбы.

* Если вы купили замороженную рыбу, дайте ей оттаять и отделите хребтовую и реберные кости. Посыпьте рыбу смесью и выдержите в холодном месте 2 суток.

* Для любителей маринованной скумбрии. Разделайте на филе потрошеные тушки рыбы, не снимая кожи, затем каждый кусок нарежьте наискось тонкими ломтиками. Выложите скумбрию в форму, чередуя слои рыбы и рубленого укропа. Приготовьте маринад из соли и сахара в равных частях, белого молотого перца, растительного масла и уксуса, залейте им рыбу и поставьте форму в холодильник на 3-4 часа.

Скумбрия по-крестьянски

Измельчите в ступке 5 горошин черного перца и 2 сушеные ягоды можжевельника, смешайте с 5 чайн. ложками соли и 3 чайн. ложками сахара. Разрежьте продольно 1 потрошеную скумбрию без костей на 2 равные части, на одну из них выложите смесь и 6 ст. ложек рубленого укропа и накройте верхушку другим филе. Рыбу заверните в фольгу, положите в форму под гнет и поставьте в холодильник на 2 суток (переворачивайте каждые 12 часов). Смешайте 3 ст. ложки горчицы, по 1 ст. ложке красного вина и подсолнечного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, 1 лимон, нарезанный тонкими дольками. Маринованную рыбу освободите от фольги, выложите на блюдо, полейте горчичным соусом, украсьте свежей зеленью и ломтиками лимона.

Закуска из рыбы

Выложите в лоток 500 г филе морской рыбы на слой соли — 120 г и посыпьте рыбу еще 120 г соли. Накройте лоток фольгой и поставьте в прохладное место на 2 часа. Нарежьте филе ломтиками, поместите в банку, посыпьте 200 г рубленого репчатого лука и 2 стручками мелко нарезанного сладкого красного перца, залейте 600 мл растительного масла, поперчите закуску и поставьте в прохладное место на сутки. Украсьте веточками кинзы и подавайте с отварным картофелем.

Обедаем дома

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

На 2 порции — 2 ломтика вырезки телятины по 300 г, 200 г панировочных сухарей, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, растительное масло для жарки, соль, перец.

Телятину вымойте, обсушите и отбейте с двух сторон, посолите, поперчите. Яйца слегка взбейте вилкой, добавьте соль и перец. Обваляйте мясо в муке, затем в яйце и снова в муке, опять в яйце и в панировочных сухарях. Панировка должна получиться довольно толстой! В разогретое масло опустите шницели и жарьте их без крышки на сильном огне по 4 минуты с каждой стороны. Затем уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и оставьте шницели еще на 8 минут. Подавайте с картофелем, маринованными грибами и овощами.

СУП ИЗ СВЁКЛЫ С СЫРНЫМИ КЛЁЦКАМИ

500 г свеклы, 1 л мясного бульона, 250 г сыра твердых сортов, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, соль, черный молотый перец, зеленый лук.

Сыр натрите на мелкой терке, смешайте с яйцом, панировочными сухарями (хлебными крошками) и нарезанным зеленым луком, посолите по вкусу и тщательно перемешайте. Чайной ложкой берите массу и опускайте в кипящую подсоленную воду. Свеклу промойте, запекайте в духовке примерно час, остудите, очистите, натрите на терке. Переложите в кастрюлю, залейте мясным бульоном, посолите, поперчите, доведите до кипения, выложите клецки и варите еще 30 минут.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

4 киви, 3 апельсина, 2 банана, 100 г замороженной клубники, 50 г сахарной пудры, 3 ст. ложки рома, 5 ст. ложек сливок, 1 лимон, мята.

Киви, бананы, апельсины очистите от кожуры, нарежьте толстыми кружочками, выложите на тарелку или в глубокую вазу. Добавьте клубнику, посыпьте сахарной пудрой, залейте ромом, накройте крышкой, поставьте в холодильник на 20 минут. Перемешайте сливки, свежевыжатый лимонный сок и натертую на мелкой терке цедру и полейте этой заправкой салат. Перед подачей на стол украсьте веточками мяты.

Гемоглобина не хватает?

САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

1 гранат, по 500 г картофеля, свеклы, моркови и куриного мяса, 1 луковица, зелень, майонез, масло растительное.

Морковь, свеклу и картофель отварите и нарежьте соломкой. Лук обжарьте. Куриное мясо нарежьте кубиками, обжарьте, выложите к луку. На блюдо поставьте стакан. Вокруг выложите картофель, смажьте майонезом, затем — морковь и свеклу, снова смажьте майонезом. Последним слоем выложите курицу, смажьте майонезом. Зернами граната украсьте салат. Зелень порубите и посыпьте сверху. Охладите. Стакан уберите.

ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ГРАНАТОМ

2 граната, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 300 г пшеничной муки, 4 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка ванилина.

Желтки отделите от белков и взбейте с сахаром. Зерна граната отделите от кожицы. Соедините желтки, сливочное масло, ванилин, муку, зерна граната и вымесите тесто. Раскатайте его в тонкий пласт и вырежьте разные фигурки при помощи выемки для печенья. Противень застелите пергаментом. Подготовленное печенье уложите на противень и выпекайте в духовке 15 минут при 200°С. Каждое печенье снимите лопаткой с противня и уложите на тарелку.

На десерт

СЫРНЫЕ ФИГУРКИ

180 г сливочного масла, 250 г муки, 180 г сыра, 2 яичных желтка, 1 целое яйцо, 1 чайн. ложка растительного масла.

Сливочное масло разотрите с мукой, чтобы смесь стала рассыпчатой. Добавьте к ней тертый сыр и 2 взбитых желтка. Замесите крутое тесто, раскатайте его толщиной 3-5 см и вырежьте разные фигурки. Уложите их на смазанный растительным маслом противень, смажьте фигурки взбитым яйцом. Выпекайте 8-10 минут при температуре 200°С.

МИНДАЛЬНЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ

200 г сахара, 360 г муки, 100 г измельченного миндаля, 2 яйца, 200 г масла.

Смешайте сахар и миндаль, сделайте углубление и вбейте яйца. Слегка подтаявшее масло порубите с мукой. Соедините обе массы, вымесите тесто и поставьте его в холодильник на час. Раскатайте корж толщиной 3-5 мм, вырежьте звездочки и выпекайте 15 минут.

Рекомендуем — **На все случаи жизни**

Чечевица вместо колбасы

ОНА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА: ЕЕ БЕЛОК НЕ УСТУПАЕТ ПО КАЧЕСТВУ МЯСНОМУ, НО УСВАИВАЕТСЯ НАМНОГО ЛЕГЧЕ.

Чорба из чечевицы

1 стакан чечевицы, 7-8 стаканов воды, 1 стебель лука-порея, луковица, головка чеснока, подсолнечное масло для пассеровки, 1 ст. ложка муки, 1 веточка сухого чабреца или 3-4 листочка тимьяна, 1-3 небольших стручка острого перца, красный молотый перец и соль по вкусу.

В кипящую воду высыпьте промытую чечевицу, добавьте нашинкованные зубчики чеснока, нарезанный кольцами стебель лука-порея. Репчатый лук мелко нарежьте, спассеруйте на подсолнечном масле с мукой и красным молотым перцем. Разведите эту смесь в небольшом количестве горячей воды и вылейте в готовящуюся чорбу. Когда чечевица слегка размякнет, добавьте стручки острого перца и веточку чабреца или листочки тимьяна, посолите. Варите чорбу еще 20-30 минут.

Суп

1 стакан чечевицы, 8 стаканов воды, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 2 помидора (можно заменить 1 ст. ложкой томатной пасты), лавровый лист, растительное масло для пассеровки, 3 ст. ложки лимонного сока, перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

Вымойте чечевицу, залейте холодной водой, доведите до кипения, накройте крышкой и варите в течение часа на слабом огне. Добавьте нарезанный и спассерованный лук, измельченный чеснок и варите еще 0,5 часа. Затем добавьте мелко нарезанные помидоры, лавровый лист и также проварите 0,5 часа. Выньте лавровый лист, добавьте соль, перец и нашинкованную зелень петрушки. Перед подачей добавьте лимонный сок.

С рисом

По стакану чечевицы и риса, 4 стакана воды, 2 средние луковицы, подсолнечное масло, 1 чайн. ложка пряной смеси (по желанию перец, молотая корица, тертый мускатный орех, молотая гвоздика), соль по вкусу.

Чечевицу и рис промойте, залейте кипятком и варите на маленьком огне.

Нашинкованную луковицу обжарьте в масле, смешайте с чечевицей и рисом, добавьте пряности, варите до готовности. Когда чечевица и рис будут готовы, посолите, размешайте и закройте кастрюлю на 5 минут. Оставшуюся луковицу нарежьте кольцами, обжарьте в масле, затем выложите сверху чечевицы с рисом и полейте маслом. Подавайте в горячем виде.

Пюре

1 стакан чечевицы, 2 стакана воды, 2 средние моркови, 1 луковица, 1 ломтик сельдерея, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль по вкусу.

Чечевицу залейте кипятком и варите 20 минут, добавьте лук, морковь, сельдерей, посолите. Когда чечевица станет мягкой, отцедите и протрите овощи через сито. Хорошо размешайте, влейте масло. Если пюре слишком густое, разбавьте горячим молоком.

Салат с чесноком

1 стакан чечевицы, 5 стаканов воды, 3-6 зубчиков чеснока, 4-5 ст. ложек подсолнечного масла, яблочный уксус и соль по вкусу.

Замочите чечевицу на несколько часов в холодной воде, затем варите, пока останется совсем немного отвара. Незадолго до снятия с огня посолите, добавьте подсолнечное масло, растолченный чеснок, уксус. Подавайте в холодном виде.

Пригодится

■ РАСКАТАННОЕ ТЕСТО ЛЕГКО ПЕРЕЛОЖИТЬ НА ПРОТИВЕНЬ, ЕСЛИ НАКРУТИТЬ ЕГО НА СКАЛКУ И РАЗВЕРНУТЬ НА ПРОТИВНЕ.

■ ЧТОБЫ РЫБА НЕ РАЗВАРИВАЛАСЬ И НЕ КРОШИЛАСЬ, ОТВАРИТЕ ЕЕ С ОГУРЕЧНЫМ РАССОЛОМ. ЕЩЕ ОДИН ПЛЮС — НЕПОВТОРИМЫЙ АРОМАТ.

■ СЕКРЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕ КРАСНОГО БОРЩА, А ИЗ КАПУСТЫ: КОГДА ОН УЖЕ ГОТОВ, ВБЕЙТЕ В НЕГО ЯЙЦО, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ХОРОШО РАЗБОЛТАВ. НА БОЛЬШУЮ КАСТРЮЛЮ — 3 ЯЙЦА.

На скорую руку — **Рекомендуем**

Холодные бутерброды

БУТЕРБРОДЫ ОЧЕНЬ ПИТАТЕЛЬНЫ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ И ПОЛЕЗНЫ. ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО ТАКИХ РЕЦЕПТОВ.

Чтобы они были малокалорийными, хлеб можно намазывать не маслом, а обезжиренным творогом, сверху положить листик свежего зеленого салата, кусочек помидора, огурца, сыра и других маринованных овощей и фруктов. Важно, чтобы они были хороши на вкус и сочны.

По-французски. 120 г сливочного масла, 100 г сыра, 8 ломтиков хлеба, 1 ст. ложка сметаны, 1/4 чайн. ложки соли, 1/6 чайн. ложки сахара, черный перец.

В сметану добавьте соль, сахар, перец и хорошо перемешайте. Сыр натрите на терке и смешайте с мягким маслом. Добавьте приготовленную сметану и взбейте миксером или вручную. Соус намажьте на ломтики хлеба и разложите бутерброды на тарелке.

По-польски. 100 г сливочного масла, 8 ломтиков хлеба, 1 яйцо, несколько веточек укропа (лука), соль.

Сварите яйцо, отделите белок от желтка и мелко их порубите. Масло смешайте с желтком, добавьте белок, нарубленную зелень, соль и еще раз хорошо перемешайте. Готовое масло намажьте на ломтики хлеба.

«Богатырские». 100 г сливочного масла, 8 ломтиков хлеба, 8 маринованных или вареных грибов, 1 луковица, соль, перец.

Грибы и лук мелко порубите. Масло взбейте и добавьте в него грибы, лук, соль, перец, хорошо перемешайте. Готовое масло намажьте на ломтики хлеба.

«Поросячий восторг». 200 г свиной печени, 150 г сливочного масла, 50 г шпика, 8 ломтиков хлеба, 1 небольшая луковица, 1 корень петрушки, 1 чайн. ложка коньяка, соль, перец, тертый мускатный орех.

Печень и шпик разрежьте на маленькие кусочки, переложите в кастрюлю, добавьте воду, соль, перец, мелко рубленные петрушку, лук и тушите до готовности 20 минут. Остывшую массу пропустите через мясорубку, влейте лимонный сок, коньяк, добавьте мускатный орех, взбитое масло и хорошо перемешайте. Приготовленным паштетом намажьте хлеб.

Черемша

* 50 г черемши, 100 г листьев салата, 50 г зеленого лука, 25 г петрушки измельчите, смешайте с порезанным вареным яйцом, заправьте специями и майонезом.

* Сваренный или печеный картофель нарежьте кубиками, смешайте с измельченной черемшой, посолите и заправьте маслом.

* 50 г зелени укропа, 100 г листьев черемши промойте, нашинкуйте, добавьте соль и заправьте сметаной. Украсьте листьями салата.

P. S. Черемша не рекомендуется при заболеваниях почек, гастрите, колите, холецистите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Незваные гости

ИНОГДА В ДОМЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕЗВАНЫЕ ГОСТИ. КАК ИХ ВЫПРОВОДИТЬ?

Тараканы

Едят: буквально все, кроме стекла и металла.

Не выносят: лавровый лист, огуречные очистки, цветы красной и черной бузины.

Селятся: под полом, в щелях, за обоями.

Для профилактики: на ночь убирайте крошки, остатки корма вашего питомца, выбрасывайте мусор. Постарайтесь лишить тараканов воды: если вы будете их травить, у них не должно быть возможности напиться.

Как вывести: в сырой яичный желток насыпьте около 30-50 г порошка борной кислоты, размешайте до состояния кашицы. Слепите из нее шарики диаметром около 1 см, дайте засохнуть. Разложите на кухне, в туалете и ванной — на полках, сверху на шкафчиках.

Моль (зерновая, шерстяная, ковровая)

Ест: шерсть, войлок, перья, натуральный бархат, переплеты книг, зерна, кожаные изделия и др.

Не выносит: запах лаванды и пихты, табака, перца, герани.

Селится: в шкафу, одежде, крупе.

Для профилактики: прежде чем отправлять одежду на длительное хранение, ее надо почистить, постирать и просушить.

Как вывести: щели промазать столовым уксусом, шкаф просушить. Нафталин не поможет — он лишь отпугивает бабочек, а вот яйца и гусениц уничтожить не может. С этим справляются средства, содержащие дихлофос.

Рыжие домашние муравьи

Едят: любую пищу, особенно белковую, мусор, живых и мертвых насекомых.

Не выносят: лавровый лист.

Селятся: в трещинах стен, под плинтусами, за кафелем.

Для профилактики: в доме должна быть идеальная чистота, никаких крошек, если готовили мясо — обрезки надо сразу вынести из дома.

Как вывести: на поверхности появляются лишь рабочие муравьи, которые кормят далеко запрятанных самок, производящих потомство. Поэтому важно уго-стить «работников» отравой так, чтобы они успели донести пищу до гнезда. Если переборщить, то насекомые умрут на месте — пользы никакой. Подойдет приманка из 2 ст. ложек мясного фарша и 1/2 чайн. ложки буры. Смешайте и разложите в местах появления муравьев.

Мухи

Едят: мусор, любую еду.

Не выносят: цветы пижмы, уксус.

Селятся: всюду, куда долетели, спасаясь от наступающих холодов, откладывают личинки.

Для профилактики: поддерживайте чистоту, мусорное ведро держите закрытым, чаще его выносите. Окна оснастите противомоскитными сетками, промажьте проемы уксусом.

Как вывести: развесьте липучки. Используйте высушенные цветки пижмы. Нанесите на полоски бумаги столярный клей, посыпьте его размолотыми цветами пижмы, подсушите, затем развесьте полоски у окон и дверей.

Полезно знать

● Надежное средство отпугивания мух — пижма. В комнате, где стоит букет пижмы, мух не бывает, поскольку ее цветки и стебли выделяют эфирное масло, вызывающее у этих насекомых паралич двигательных органов.

● Прозрачная шапочка для душа послужит отличным приспособлением для выращивания рассады. Если натянуть резинкой на горшок с посеянными семенами, она поддержит необходимую влажность и тепло.

● От паутинного клеща на комнатных растениях. Сушеные или свежие корки 1 апельсина залейте 1 л горячей воды, дайте настояться 12 часов, процедите и перелейте в пульверизатор. Опрыскивайте больные растения 2-3 раза в день до полного избавления от клеща. Кстати, такое опрыскивание еще и прекрасный ароматизатор воздуха.

Проверено на себе

К нам клопы перелезли от соседей

Мучились долго, пока не додумались включить дома «Раптор» от ползающих насекомых. Клопы исчезли! Помогли нам и листья грецкого ореха. Их я клала под матрац, и клопы быстро пропали. Но с листьями надо быть осторожными: у них очень дурманящий запах.

Е. Саяпина, Одесса

Спасла сухая ромашка

Когда я была маленькой, нашу квартиру атаковали клопы. Чего только не делала мама! Даже ножки кровати в банки с водой ставила, но эти кровососы быстро приноровились и начали вереницами ползать по стенам и потолку, шмякаясь прямо в наши детские кроватки. Спасла сухая, протертая в очень мелкую муку простая ромашка. Клопы от нее задыхаются! Ромашку можно сыпать прямо в постель, в наволочки, но каждое утро надо тщательно вытряхивать клопов, сжигать их и снова сыпать порошок. Если не сжигать, они оживают.

О. Н. Шматкова, Рязанская обл.

Тахта оказалась с «жильцами»

Однажды мы купили в магазине тахту, привезли домой и тут, к своему ужасу, обнаружили, что она с «жильцами»! Чтобы избавиться от них, промазали все стыки и углы, а также места соединения обивки с деревом уксусной эссенцией. О клопах больше не вспоминали никогда!

И. Н. Рахманова, Омск

Травились все, но только не клопы

Когда-то мне пришлось бороться с клопами. Каких только средств не применяла, но все без толку: травились все вокруг, но только не клопы. Помогла советом мама подруги. Все оказалось очень просто: разрезали обычный бурый семенной огурец и срезом смазали все подозрительные места. Срез затирался — делали новый и свежим соком продолжали смазывать все щели. Через несколько дней клопов не стало.

И. Н. Тихомирова, Саратов

Советы ветеринара

Для того чтобы длинношерстные собаки маленьких пород всегда были красивыми, их нужно купать не реже 1 раза в неделю. После купания пса обязательно надо высушить феном. Приучать к фену, как и ко всему остальному, питомцев нужно с самого детства, иначе они его будут бояться. Чтобы во время купания вода не попадала собакам в уши, их можно закрыть обычной ватой.

Живучие, гады!

В Америке уже полгода царит массовая истерия: клопы атаковали дома и квартиры. Но мы-то с вами паниковать не будем, верно? У нас есть бесценный народный опыт!

Чем они опасны? Не дают спать и заставляют нервничать. Их укусы нередко вызывают сильную аллергическую реакцию. К тому же эти отвратительные твари являются переносчиками болезней.

Почему вдруг активизировались? Многие химикаты, которыми раньше травили клопов, запрещены для использования в жилых помещениях. Да и зимы стали слишком теплыми, а эти кровососы всегда боялись морозов. А еще мы стали слишком много ездить по миру. Вместе с клопами.

О, ужас! В Америке вспоминают: последнее нашествие клопов наблюдалось перед Второй мировой войной. Плохое предзнаменование?

Нам бы так! Клопы способны жить без еды больше года. Но достаточно добытому на распродаже старому комоду с затаившимися в нем насекомыми попасть в наше жилье, как кровопийцы сразу просыпаются.

Идём на рынок

Как нас обманывают

На все случаи жизни

НЕВНИМАТЕЛЬНОМУ ПОКУПАТЕЛЮ ЛУЧШЕ НЕ ХОДИТЬ НА РЫНОК — ГАМ, ТОЛКОТНЯ, ПРОДАВЦЫ ТОРОПЯТ: «СЛЕДУЮЩИЙ!»

Рыба лишь похожа на копченую...

Самый опасный продукт — рыба. Срок хранения у нее очень короткий, свежая рыба портится за один день. Вместо того чтобы выбросить протухшую семгу или форель на помойку, некоторые продавцы чудесным образом превращают ее в копченую. Жидкий дым (пищевая добавка, стоит 60 рублей) на рынке — вещь незаменимая, его можно часто увидеть под прилавком у продавца. Жидкий дым придает тухлой рыбе тонкий аромат костра и копчености, обработка занимает несколько минут. Внешне рыба похожа на копченую, на самом деле все копчение — это ароматизаторы, красители и несколько часов на солнце. В красивой и ароматной семге содержатся токсины, смертельно опасные для человека. Такую «копченую» рыбу можно отличить на ощупь: она более мягкая, куски расслаиваются и расползаются.

Синих кур отбелит... «Белизна»

Сейчас на рынке не найдешь синих кур, хотя еще 10 лет назад на прилавках можно было их увидеть. Это не значит, что курицы стали лучше. Просто за это время продавцы освоили науку. Они берут отбеливатель «Белизна», разбавляют его водой и натирают курицу. После того как курица немного полежит, синева уходит. Отбеливателя берут буквально каплю на ведро. Отравиться химикатами в такой концентрации невозможно, а подпорченной курицей — легко. Ведь лучше от этого она не стала, просто поменяла цвет. После такого «макияжа» курице делают укол, с помощью воды добавляют полкилограмма веса. Отличить замаскированную синюю курицу можно, во-первых, по запаху: она может отдавать хлоркой. Во-вторых, на ощупь: если взять такую курицу в руки, может слегка пощипывать кончики пальцев — так действует отбеливатель.

Если фарш дешевле мяса, не покупайте!

Обычно люди покупаются на цену: всегда хочется найти подешевле — это нормально. Хуже, когда вас пытаются подловить на желании сэкономить. Гуляш обычно продают со скидкой. Секрет низкой цены прост: гуляш делают из мяса, которое обветрилось и совсем потеряло товарный вид. Продать его в таком виде уже нельзя, поэтому с него срезают подгнившие куски, потом режут и аккуратно укладывают в пакет. Иногда на дно пакета добавляют мороженого мяса для веса. Фарш готовится тут же на рынке, в подсобке за прилавком. На фарш часто идут гнилые края и заветренные пленки, которые обрезали со вчерашнего парного мяса. Чтобы отбить неприятный запах, в него добавляют уксус и свиной жир. Если фарш дешевле мяса, это повод насторожиться. Качественный фарш не может стоить дешевле мяса. Ведь его цена складывается из стоимости самого мяса плюс затраты на изготовление. Лучше всего покупать фарш у продавцов, которые делают его при вас.

Сейчас на рынке не найдешь синих кур, хотя еще 10 лет назад на прилавках можно было их увидеть. Это не значит, что курицы стали лучше. Просто их отбеливают «Белизной».

Тухлое мясо можно подкрасить

Рынки у дороги — здесь самые низкие цены и никакого контроля. Мясо и рыбу продают под открытым небом, в нескольких метрах от трассы рядом с придорожной канавой. Парное мясо, которое считается самым вкусным и полезным, попадает на прилавок из сараев, расположенных прямо за рынком. Здесь на траве в сотне метров от дороги забивают животных и разделывают туши.

Летом мясо лежит на прилавке под палящим солнцем и когда протухает, его «маскируют» с помощью красителей и ароматизаторов, а потом продают под видом свежего. Пролежавшая день на открытом воздухе говядина — это настоящая биологическая бомба с коктейлем из трупного яда, сальмонеллы и кишечной палочки. Для уничтожения запаха кусок мяса протирают раствором уксуса, затем срезают темный верхний слой и придают мясу насыщенный цвет. Это делают с помощью фуксина — красителя, который используется в текстильной промышленности, при изготовлении карандашей, чернил, копировальной бумаги, паст для шариковых ручек. После реставрации мяса запах исчезает, цвет меняется. Чтобы распознать некачественное мясо, надо приложить к нему бумажную салфетку. Если мясо обработано фуксином, на ней обязательно останется пятно ярко-розового химического цвета. Дома на всякий случай можно повторить проверку: ненадолго опустить кусок в чистую воду. Если вода порозовеет, значит, мясо обработано фуксином — такой кусок нужно выбросить.

Сколько ни жарь мясо, от антибиотиков не избавишься

Распространенный миф: если мясо чуть заветрилось, его достаточно хорошо прожарить. Действительно, бактерии гибнут при высокой температуре. Но есть и другие опасности, к примеру, антибиотики. В плохих условиях животные болеют трихинеллезом и другими инфекционными болезнями. Ветеринар колет свиньям и коровам лошадиные дозы антибиотиков. Если лечение не помогает, животных отправляют на мясо. Продавцы мясных рядов даже шутят, что их свинина вылечит любой бронхит. Мясо с антибиотиками может пагубно повлиять на иммунитет человека. Сколько ни жарь мясо, антибиотики никуда не денутся, они устойчивы к высоким температурам.

Секреты идеальной стирки

ПО-ЯПОНСКИ

С вечера залейте в бак 10 л горячей воды, насыпьте 1 стакан стирального порошка, влейте 2 ст. ложки подсолнечного масла. Все хорошо перемешайте, сложите туда грязное белье и оставьте до утра. Утром отожмите и хорошо прополощите, высушите и отутюжьте. Белье после стирки белое, как новое, даже пятна выводятся.

ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Приготовьте раствор для замачивания: на 1 ведро горячей, почти кипящей воды — 1/2 стакана стирального порошка, по 2 ст. ложки уксуса и отбеливателя (жидкого или в порошке). Залейте горячим раствором сухое белье, плотно закройте полиэтиленовой пленкой и оставьте не менее чем на 15 часов, затем прополощите.

Конкурс «Лед и пламя»!

Отгадайте слово из 7-ми букв и получите

МИЛЛИОН РУБЛЕЙ!!!

НОКИКЬ — 1 К О Н Ь К И

МБАРУ — 2

ТИСАРТИЗМ — 3

НОВАСОНИЕРЕВ — 4

ЦЕНОКА — 5

НЕРТРЕ — 6

АКЛЬСЕ — 7

Ответы принимаются до 25.04.2011

Разгадайте 7 анаграмм. Из первых букв полученных слов сложите ключевое слово, сообщите его по бесплатному телефону – и мы вручим Вам 1 000 000 рублей!

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

БОНУС НА УДАЧУ! Сообщите ответ по бесплатному телефону – и если Вы дозвонитесь 7-м, 77-м или 777-м и правильно назовете ключевое слово, Вы сможете получить 150 000 РУБЛЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНО!

8 (800) 200 52 22

* УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ

1) ООО «РУБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 15.10.10 ПО 05.05.11 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 000 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК, ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО. 2) КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ПОЛУЧАЮТ ПОЧТОВЫЕ РАССЫЛКИ ФИРМЫ, ИГРОИ ИЛИ ЛОТЕРЕЕВ. ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО. 2) КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ПОЛУЧАЮТ ПОЧТОВЫЕ РАССЫЛКИ ФИРМЫ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ КАТАЛОГИ ТОВАРОВ И РАЗЛИЧНЫЕ НАБОРЫ ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА, ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, ПРИСЛАВШИЕ СВОЙ ЗАКАЗ В ЧИСЛЕ ПЕРВЫХ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ В РАЗМЕРЕ 150 000 РУБЛЕЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ – 150 000 РУБЛЕЙ, БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). КЛИЕНТЫ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ 1-М, 77-М И 777-М ПО МАКЕТУ «ЛЕД И ПЛАМЯ», ПОЛУЧАЮТ ПРИОРИТЕТНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ СОГЛАСНО УСЛОВИЯМ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ – ООО «РУБЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК–ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУБЬЮТИ», Г. ТВЕРЬ, А/Я 8634, 170100.

РЕКЛАМА С 37

03.6575.68.88.1

Советы опытного огородника

Капуста любит анекдоты, а помидоры — музыку

Огурцы и морковь лучше всего растут, если за ними ухаживают немолодые женщины со спокойным характером. Они не выносят шума, скандалов, от этого они растут уродливыми и безвкусными. Часто овощи вырастают уродливыми, если в доме беспрестанно плачут дети или сильно пьют мужчины.

Лук и чеснок обожают девушек, которые не пользуются косметикой. Любой запах или яркий цвет одежды приводят их в ступор, и они становятся менее сочными и ароматными.

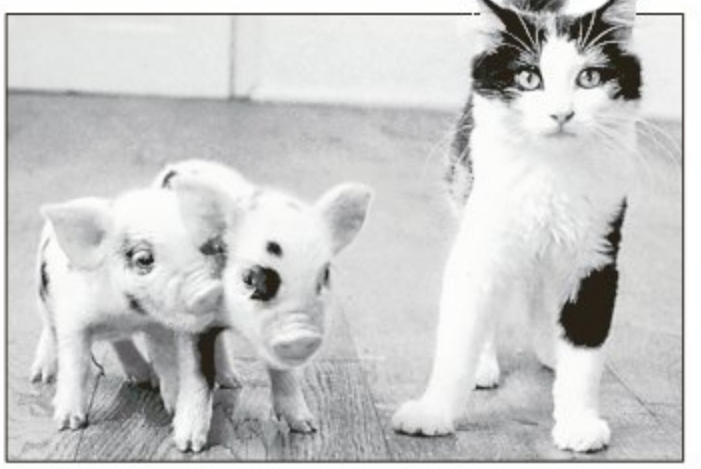
Укроп, петрушка, эстрагон и другие пряные травы, наоборот, предпочитают мужское общество. Причем не важно, какого мужчина возраста. Тогда они вырастают не только более душистыми, но и дольше не вянут.

Кабачки, тыквы и патиссоны любят полных людей, все равно какого пола и возраста.

Капуста, как никакой другой овощ, любит общение. Наши предки, заготавливая ее в начале октября, устраивали веселые праздники — капустники, поэтому, наверное, у них квашеная капуста получалась вкуснее, чем нынче. Наши предки, занимаясь капустой, разговаривали с ней, рассказывали анекдоты. Чтобы капуста уродилась, к ее прополке и поливке нужно привлекать малышей.

Помидоры уродятся, если два часа ежедневно будут слушать музыку. Это особенно важно, когда помидоры проращиваются до высадки на подоконниках.

Константин Добров, агроном



Просто свиньи какие-то!

Свинки этой породы очень популярны сейчас в Европе. Их охотно раскупают любители домашних животных несмотря на высокую цену. Новорожденные детеныши — размером с чашку, но и повзрослев, они большими не вырастают — не более 40 см. Как говорят люди, которые занимаются их разведением, за этими свинками легко ухаживать — они смирные и очень чистоплотные.

Такой случай

НЕМЫСЛИМО СИЛЬНЫЙ МАЛЫШ

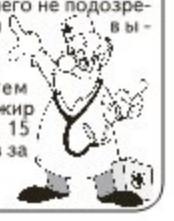
Пятилетний мальчик, проживающий в Италии, попал в Книгу рекордов Гиннесса из-за физической силы, немыслимой для ребенка. Маленький Джулиано выполняет упражнения со штангой, начиная с двухлетнего возраста. Он может 10 минут ходить на руках с грузом, зажатым между ногами. Чудо-ребенок чуть ли не с самого рождения ходит в спортзал вместе с отцом, папаша не видит в этом ничего плохого. Врачи, однако, с этим не согласны: по их мнению, такие физические нагрузки вредны растущему организму.

ЧЕРЕПАХЕ ПРИДЕЛАЛИ НОЖКИ

Год назад домашней черепахе, лишившейся передних ног, ветеринары сделали протезы из... ножек для мебели. Черепахе Лакки на прогулке енот откусил ноги. Ее хозяйка хотела усыпить черепаху, но Лакки, отталкиваясь задними лапами, не собиралась сдаваться — ползала. В ветеринарной клинике ей сделали операцию. Сейчас черепаха уже вернулась домой и быстро приспособилась к новым ножкам.

НА СОВЕСТИ БАНДЫ 60 ЧЕЛОВЕК

В Перу поймали четырех охотников. Их подозревают в убийстве десятков людей. Из тел убитых они извлекали жир и другие ткани и продавали косметическим салонам. Бандиты заманивали ничего не подозревающих людей выгодными предложениями о работе, а затем убивали их, а жир продавали по 15 тысяч долларов за литр.



Очень интересное письмо *Авось пригодится*

Неделю ждала смерти

А она все не шла. И я попросила дочку принести подшивку газеты «Айболит». Начала искать рецепты, лечиться травами, всякими настойками.

4 ноября был праздник иконы Казанской Божьей Матери. Расскажу, что произошло со мной. Случай связан с этой иконой. В конце 1990 годов у нас с мужем было большое хозяйство и машина. Мы возили продавать молочные продукты на рынок. И вот однажды стою на рынке, возле меня женщина, тоже торгует сметаной. Стоим-стоим, а к нам никто не подходит, даже не спрашивает, почем сметана. Соседка моя и говорит: «А почему не продается сегодня сметана? Потому что большой праздник иконы Казанской Божьей Матери». Я подумала и говорю: «Вот если бы кто-нибудь подошел ко мне, я бы сметану так отдала, чтобы помянул и наших родных». Только это сказала, как вижу, из-за угла женщина приближается в белом платке и с сумкой советских времен. Подозвала ее к себе, спрашиваю: «Бабушка, у вас есть пустая баночка?» А она: «А зачем?» — «Сметаны налью, чтобы помянули и наших родственников». — «Моя детка, — отвечает, — я уже ее вкуса не помню». Дала я ей сметаны и поехала домой.

...Шли годы. Умер мой любимый муж. На третьем году после смерти мужа я заболела. Все тело наливалось жидкостью, отекли ноги и живот. В Ростове сделали операцию. Четыре дня подержали в стационаре и на пятый день выписали, даже швы не сняли. Сказали, что у меня цирроз печени, а сестру предупредили, что умру на днях. В последнюю ночь, которую я провела в больнице, мне приснился сон. Подходит женщина и говорит: «Не в ту больницу тебя привезли...»

Дома пробыла неделю. На шестой день опять стала скапливаться жидкость. Отвезли в районную больницу. Лучше не становилось, хотя принимала дорогие лекарства. Прошло 20 дней, и я попросила лечащего врача выписать меня домой. Сказала: «Поеду умирать». Он даже обрадовался моему решению, потому что не знал, что со мной делать. Приехала. Кожа на ногах начала лопаться от отеков, из трещин сочилась жидкость. Я почти не ела, одни сухари и кефир. Дочери наказала, что и как делать, когда умру. К смерти все приготовила. Лежала с неделю, ждала смерти, а она все не шла. И я попросила дочку принести подшивку газеты «Айболит», выписываю его с 1996 года. Начала искать рецепты, лечиться травами, всякими настойками. Куда я только не писала, все, что требовалось для лечения, мне высылали.

И вот однажды снится мне сон. Лежим мы в больнице в голубых халатах, а возле нас ходят медсестры в белых халатах. Одна небольшого роста, красивая, подходит ко мне и говорит: «Ты не умрешь. Я буду за тобой присматривать...» Утром просыпаюсь, а на столе газета. На ней изображение той самой женщины, что со мной ночью во сне разговаривала. Оказалось, что это икона Казанской Божьей Матери. И я продолжила еще усерднее лечиться травами, а от докторов отказалась. Ноги перестали отекать, но в животе оставалась жидкость. Снова в больнице ее откачали, предупредив, что это меня не спасет. «Какая разница, от чего я умру», — ответила им. После этой процедуры привезли в палату, положили на кровать. Лежу и чувствую, кто-то стоит у изголовья. Наверное, смерть, думаю. Рядом моя сестра, пришла, чтобы за мной ухаживать. Думаю, не буду ее расстраивать, умру молча. Но наутро проснулась. Оказалось, жива. Приехала домой. Жидкость почти не шла через дренажную трубку, значит, ее там не было. А через два месяца снова ноги начали наливаться и болеть. К тому же на животе появилась грыжа. Поехала к хирургу, потребовала убрать. «Умрешь на столе», — сказал он. «Ну и что? — ответила я. — Какая разница, где и когда я умру?» И он мне сделал операцию. И вот второй год я живу нормальной жизнью. Стала ближе к Богу, молюсь, никогда не ругаюсь черными словами. Начала петь, до болезни участвовала в художественной самодеятельности.

За все то, что я прошла, благодарна иконе Казанской Божьей Матери. Ходила в церковь. Мне сказали, что надо отслужить молебен. И я это сделала. Мне 67 лет, живу одна. У детей и внуков свои семьи. И еще каждый день молюсь за здравие наших районных врачей. Благодарна за то, что они мне продлили жизнь! Разумеется, с Божьей помощью. На этом заканчиваю свое письмо. Всем желаю здоровья, счастья и любви! Храни вас Господь!

Лидия Ивановна Кривоносова, х. Коврино, Ростовская обл.

Приметы

* Самая неприятная примета для водителя — сбить собаку. Если такое произойдет, надо срочно избавиться от машины: продать и купить другую, иначе вас ждут сплошные аварии.

* Для продавцов. Если в начале дня продавец поругается с покупателем, то к концу дня обязательно выявится недостача.

* Если первый покупатель расплатился крупной купюрой и сдачу пришлось собирать по соседним отделам, это предвещает большую удачу в торговле. Особенно если покупатель — мужчина.

* На рынке вообще не принято отпускать первого клиента без покупки, независимо от того, женщина это или мужчина.

Пригодится

Болит спина? Свяжи корсет

Шерстяные повязки помогают при радикулите и болях в спине.

Их носят постоянно. Некоторые страдальцы даже спят в шерстяных вещах. Очень полезна шерстяная одежда при заболеваниях почек и печени. Людям, страдающим носовыми кровотечениями, помогает одежда из заячьей и верблюжьей шерсти. Чтобы не раздражалась кожа, вещи из грубой шерсти лучше надевать поверх хлопковой или льняной одежды.

Ёшкин кот! *Дожили...*

Привет из прошлого

ЧТО В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ЛИШНЕЕ, НЕНУЖНОЕ? ОТ ЧЕГО МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ?

Аппендикс. Когда-то червеобразный отросток слепой кишки был резервуаром для накопления целлюлозы и участвовал в кроветворении, вырабатывая белые кровяные тельца — лейкоциты. Когда человек стал употреблять менее грубую пищу, аппендикс утратил свое значение и превратился в гнездо инфекции, приводящей к операции.

Ни к чему сегодня и шейные ребра. Поперечные отростки седьмого шейного позвонка в определенных положениях и при нагрузках давят на сосудисто-нервный пучок. В результате возникают боли, избавиться от которых можно лишь с помощью операции. Да и сам лишний шейный позвонок, хотя и делает шею длиннее и изящнее, нам совсем ни к чему.

Копчик. Копчик — это остаток хвоста. Хвост большинству млекопитающих позволяет сохранять равновесие при быстром движении и защищаться от кровососущих насекомых. Но в теле человека он абсолютно лишний. Более того, травмы копчика настолько болезненны, что приходится прибегать к обезболивающим блокадам.

Неуместные заросли волос. Брови, борода, усы — вторичные половые признаки у мужчин, а также обросшие волосами грудь, спина и конечности. Порой эти заросли причиняют беспокойство и женщинам.

Мурашки по телу. При ознобе и в стрессовых ситуациях мы ощущаем, как по телу «ползут мурашки». Это тоже привет из прошлого: так наши ощетинившиеся предки встречали незваных гостей. Мурашки — это вегетативная реакция мышц, поднимающих волосяные луковицы. Чем больше волос на теле, тем ощутимее «ползание».

Зубы мудрости. У современных людей они вырастают поздно. И факт их появления вовсе не означает, что их хозяин стал умнее. Когда-то давно эти зубы участвовали в перетирании грубой пищи, а теперь годятся только для того, чтобы быть рассадником кариеса. Правда, их нередко используют зубные протезисты при установке больших мостов.

Откуда в нашем теле столько всякого бесполезного хлама? У науки есть объяснение всем этим излишкам. Половину лишних органов она называет неразвитыми, утратившими свои первоначальные функции. А другую половину — унаследованными от предков человека: горилл, орангутанов и шимпанзе. Однако у наших еще более далеких предков аппендикс вообще отсутствует, нет у приматов и ушных мышц. Выходит, ненужных органов у наших предков нет... Нелогично.

Оригинальную гипотезу, объясняющую эти противоречия, предложил знаменитый исследователь непознанного, американец Захария Ситчин. Помимо девяти известных, в нашей Солнечной системе есть еще одна планета — Нибиру, которая приближается к Земле раз в 36 столетий. Ее обитатели впервые высадились на нашей планете предположительно 445 тысяч лет назад. Уже тогда их цивилизация намного опережала нашу нынешнюю. Истощив свои природные ресурсы, для разработки природных запасов Земли на нее высадили партию поселенцев. Шло время, и труд в шахтах Земли надоел пришельцам. Правители Нибиру решили вывести им замену — полуобезьяну. При помощи генной инженерии получили то, что хотели: современного человека — гибрид полуобезьяны и пришельца. Именно этим ученый объясняет, почему не в течение 2 миллионов лет, а вдруг в одночасье человек занялся охотой и сельским хозяйством, а затем и металлургией.

Но пришельцев с планеты Нибиру ждала неприятная неожиданность. Люди начали быстро размножаться и расселяться. К тому же они были абсолютно неуправляемы и агрессивны. Так что их дальнейшее использование в качестве рабов для разработки земных недр стало невозможным. Тогда пришельцы решили уничтожить свое неудавшееся творение, воздействуя на планету мощным энергетическим импульсом, который поднял огромную волну, затопившую всю сушу. Однако нашлись те, кто предупредил людей о грядущем потопе и помог спешно построить большой корабль. На него взошел самый умный из тогдашних людей — Ной, прихвативший каждой твари по паре.

Вот такая история приключилась с человеком. Все лишние органы, которые только есть в нашем организме, появились благодаря «коктейлю» из генов инопланетян и обезьяны. Кстати, подтверждением этой гипотезы является отсутствие однозначного ответа на вопрос: почему геном человека содержит 22 гена, не имеющихся у его предков. Это до сих пор не укладывается ни в одну теорию. Кстати, о возможности существования планеты Нибиру говорит недавнее открытие японских ученых. Они вычислили, что по окраине Солнечной системы блуждает загадочная планета Х.

Сам себе доктор

Избавиться от перхоти несложно

Причин появления перхоти много. Возможно, вы недостаточно бываете на свежем воздухе или плохо ухаживаете за волосами, переутомляетесь, неправильно питаетесь... Если вовремя начать лечение, то с перхотью можно справиться и домашними средствами.

* Начните с мытья головы ржаным хлебом. Замочите 200 г черствого хлеба в 0,5 л кипятка. Остывшей кашицей вымойте голову, сполосните волосы. Часто этого бывает достаточно.

* Полезно также вместо мыла и шампуня мыть голову яйцом, простоквашей и сывороткой.

* Попробуйте каждый вечер протирать корни волос тампоном, смоченным в растворе из 1 л воды, 2 ст. ложек нашатырного спирта и 1 ст. ложки буры. Можно приготовить и другой раствор: добавить 1 часть яблочного сока к 3 частям воды и втирать эту смесь в кожу головы 2-3 раза в неделю.

* Коже головы очень полезен массаж. Сделайте пробор, намажьте кончики пальцев репейным маслом и втирайте его, массируя кожу головы.

* При выпадении волос и обильной перхоти хорошо помогает отвар листьев мать-и-мачехи и крапивы, взятых поровну.

Жирные волосы нужно смачивать свекольной водой. Готовят ее так: в 3-литровую банку наливают 1,5 л воды, кладут туда кусочки очищенной свеклы, чтобы вода поднялась до горлышка банки, настаивают 5-6 дней при комнатной температуре, затем процеживают через марлю.

Знаете ли вы, что...

● Пользоваться феном надо хотя бы спустя 10 минут после мытья головы, завернув волосы на это время в полотенце. Чешуйки волос «закроются», волосы станут более плотными, а значит, во время сушки феном они не будут растягиваться и повреждаться.

● Отправляясь в магазин за духами, никогда не «слушайте» больше пяти ароматов за один раз, поскольку наше обоняние просто не в состоянии все воспринять. А нюхать предложенные продавцом кофейные зерна неэффективно: все ароматы сольются воедино, и вы перестанете их различать.

● Чтобы лицо не выглядело плоским, воспользуйтесь советом визажистов, работающих с фотомоделями. Проведите широкой кистью по румянам, слегка стряхнув излишек средств, и нанесите на лицо в виде цифры 3: от виска до середины щеки, затем от щеки к мочке уха и вдоль линии подбородка. То же самое повторите с другой стороной лица.

Для нежной кожи

ЕСТЬ МНОГО НАРОДНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ, ПРИЧЕМ ДЛЯ УХОДА НУЖНЫ САМЫЕ ПРОСТЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ.

* Огурец — отличное натуральное косметическое средство для того, чтобы смягчить, увлажнить и успокоить чувствительную кожу. Утром и вечером протирайте лицо его соком вместо тоника, а 2 раза в неделю делайте маски из пропущенной через мясорубку мякоти. Нанесите ее толстым слоем на 10-15 минут, затем смойте чуть теплой водой. Если кожа сухая, можно добавить в маску немного масла жожоба, которое предназначено для ухода за чувствительной кожей.

* На чувствительную обезвоженную кожу можно нанести несколько капель масла жожоба, а затем наложить маску из кашицы белокочанной капусты на 10-15 минут.

* Для уставшей и потерявшей тонус чувствительной кожи подойдет картофельная маска. Отварите картофелину в кожуре в воде без соли, очистите, разомните мякоть и добавьте немного молока. Нанесите получившуюся массу на лицо, шею и область декольте на 15 минут, затем смойте слегка теплой водой.

* Снять зуд и уменьшить покраснения поможет тоник из отвара череды и ромашки, взятых в равных частях. Залейте 1 ст. ложку трав 1 стаканом горячей воды, поставьте на водяную баню на 15-20 минут, остудите, затем процедите отвар. Храните его в холодильнике не более 3 дней и ополаскивайте им лицо после очищения или смачивайте вату и протирайте кожу как тоником.

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ
ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ
РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, Б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
ДИАБЕТ, ИЗЛИШНИЙ ВЕС, ОСТЕОПОРОЗ, БЕСПЛОДИЕ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
т. 8(473) 247-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Проверено на себе

На нервной почве у меня началась гипертония

В 1987 году меня бросил муж — нашел более молодую и оставил меня с ребенком одну. Выла как белуга. На нервной почве у меня началась гипертония, давление зашкаливало за 200. В то время моя мама очень увлекалась нетрадиционными методами лечения и принимала живичные ванны. В итоге избавилась от остеохондроза и ишемии. Она и меня затащила в ванну, видимо, чтобы отвлечь от переживаний. Но к седьмой ванне произошло чудо — давление стало 120/80, у меня в молодости было выше! Так что гипертония ушла на много лет! А вспомнила я про лечебные ванны недавно. Поставили мне диагноз — артроз коленного сустава, очень сильные боли, хоть плачь! Таблетки не помогали, ходить стало очень сложно. Вот тут мне скипидарные ванны второй раз помогли. Хорошо, что в вашей газете про них снова прочитала. После второй процедуры воспаление стихло, а к восьмой про колени уже не вспоминала! Спасибо вам большое, что помогаете советом в трудную минуту!

Екатерина Снегирева, Вологда

Коленки болели. Пройду пару ступенек и встану, отдыхаю

Мучилась с коленями с 19 лет. Застудила, когда студенткой ездила в стройотряды. Тогда казалось — ерунда! Молодым ведь все нипочем! Аукнулась мне эта «ерунда» спустя много лет. Чтобы спуститься с третьего этажа на улицу, тратила по 15 минут. Пройду пару ступенек и встану, отдыхаю. С палочкой ходить стеснялась, в 46-то лет! А муж стеснялся ходить со мной, взглядов чужих стеснялся: вроде еще не старый, интересный мужчина, а рядом — инвалидка, еле передвигающая ноги. В итоге муж ушел. Месяц я выла круглыми сутками. На этом фоне у меня еще одна напасть появилась — гипертония. На работе пришлось взять больничный — нервы не выдержали. А спасла меня дочка. Пришла и сказала: «Хватит рыдать, мама, надо лечиться». Сказала, что услышала где-то про особые лечебные скипидарные ванны, которые очень хорошо лечат суставы и для кожи помогают. Сама эти ванны купила и мне принесла. Эти ванны просто чудо! Уже после трех процедур боли стихли, а после семи и вовсе прошли. Раньше давление скакало, а теперь как у молодой — 130 на 80 — и про головные боли забыла. Всем рекомендую: попробуйте, хуже не будет, а лучше — наверняка!

С уважением Татьяна Самохвалова, 49 лет

Всем знакомым рекомендую, потому что знаю — скипидарные ванны обязательно помогут!!

Уважаемая редакция!

Хочу вам рассказать, как я принимала скипидарные ванны. 12 лет я мучилась от артроза суставов, а еще остеохондроз, псориаз, бронхит — болезней куча. Никакое лечение не помогло, а врачи только отсылали друг к другу, да на возраст кивали. Устала так жить, даже приходила в голову мысль: чем так мучиться — лучше умереть.

Я совершенно случайно прочла в газете заметку про скипидарные ванны и не поверила, что такое бывает. Решила попробовать, терять ведь уже нечего. Купила, начала делать и сразу почувствовала такое облегчение, будто сбросила тяжелый камень с плеч! И так хорошо, что слов нет! Боли в суставах прошли совсем, давление снизилось, про боли в позвоночнике забыла! И еще кожа удивительно изменилась — очистилась от псориаза всего за месяц, стала гладкой, такой шелковистой! Я забыла о своем настоящем возрасте. Скипидарные ванны — по-настоящему чудесное средство, это живая помощь нам всем! И я присоединяюсь к тысячам благодарных отзывов людей, которые уже испробовали и продолжают пользоваться этими ваннами. Всем своим знакомым рекомендую, потому что знаю точно — скипидарные ванны обязательно помогут!

Инна Петровна Городничева, 72 года

День, когда я решила изменить свою жизнь

Мне 58 лет. Вообще я человек здоровый, но в последнее время начались проблемы с сердцем — стали появляться перебои, да так часто, что жить не хотелось! Каждый день вечером ждала приступа — и он начинался! Сердце трепыхалось так, что казалось вот-вот из груди выскочит. К каким только врачам не обращалась, обследовалась вся, таблетками уже весь дом завален, а толку никакого. У меня еще обнаружили сахарный диабет, сахар по утрам до 17, бывает, поднимается. Вот думаю, что все одно с другим связано, поэтому по отдельности ничего и не помогает. Один старый врач мне сказал, что все эти болезни от того, что я сама не хочу быть здоровой. И ведь правда, несмотря на высокий сахар, и тортики ем, и конфеты шоколадные, а пирожками вообще объедаюсь. Выходит, что я сама себя не люблю! Сразу в этот же день решила изменить свою жизнь. Сын купил мне скипидарные ванны и фитосборы алтайских трав. Начала делать. Утром и вечером пью травы от сахарного диабета, через день делаю скипидарные ванны, села на диету, перестала есть сахар и все мучное, а больше овощей, фруктов, молочные продукты. Одним словом, взялась за себя. Кому будет легче, если буду недвижимым инвалидом или от трофических язв ноги ампутируют? И вот спустя 4 месяца я похудела на 2 размера, внешне помолодела, сахар держится в пределах нормы, а самое главное — сердце как часы работает. Боюсь сглазить!

Лидия Михайловна, Московская обл.

Скипофит®
НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
Институт Натуротерапии дарит весенние **скидки до 25%** и поездку на море на **100 000 рублей**.*
www.skipofit.ru
Узнайте размер вашей скидки и условия акции по т. **8 (495) 790-76-96.**
www.naturmed.ru
РЕКЛАМА С 32
Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.
Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 778-89-41, «А5» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-46-30; **Хабаровск** — (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** — (343) 322-66-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Набережные Челны** — (8552) 33-59-79; **Новосибирск** — (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** (843) 554-54-54; **Кемерово** (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** — (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04 ; **Магнитогорск** — (3519) 31-74-55; **Уфа** — (347) 252-43-46.
РЕКЛАМА С 32
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726. ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
*Скидка предоставляется по указанному телефону. Акция действительна с 21.03.11 до 30.04.11

Тест-диагностика

Любовь для вас счастье или дурман?

1. Любовь лечит — это люди сами все портят:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
2. Любовь затмевает собой все:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
3. Любовь оправдывает любые отношения между людьми:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
4. Без любви жизнь человека не имеет смысла:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
5. Любовь — самое чистое чувство:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
6. За любовь можно отдать все на свете:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
7. В каждой любви больше хорошего, чем плохого:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
8. Любовь случается редко, поэтому ее нельзя упускать:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
9. Любовь устраняет все барьеры между людьми:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.
10. Любовь прощает все:
а) всегда; б) иногда; в) никогда.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый ответ а) — 15 баллов, б) — 10, в) — 5.

115-150 баллов. Отношение к любви у вас на 100% романтическое, а значит, увы, незрелое и нереальное. На вас действует дурман любовных романсов и сентиментальных фильмов. Вы влюблены в саму любовь, это станет помехой в личной жизни и в работе. Свет клином на любви не сошелся. Если бросаетесь к ней в объятия, забыв обо всем, то можете поплатиться.

90-110 баллов. Любовь пока не лишает вас разума, но часто ослепляет. Вы согласны, что это редкое и большое чувство, однако считаете, что она бывает и несвоевременной, и мучительной. При этом любовь может потрясти вас до основания. Правильно считаете.

55-85 баллов. У вас трезвый взгляд на любовь. Вам свойственно здоровое отношение к любви и врожденная осмотрительность.

50 баллов. По-вашему, любовь приносит неприятности. Вы подозрительны и несчастны. Жаль! Поверьте в нее!

Вместе или порознь?

Пары, находящиеся в браке первые несколько лет, стараются проводить как можно больше времени вместе. Мысль о раздельном отдыхе — тревожный сигнал.

А вот для супругов, живущих вместе около 10 лет, естественно иногда проводить отпуск порознь. Конечно, бывают случаи, когда супруги после раздельного отдыха находят новую любовь и бросают семьи, но это происходит не потому, что они остались без присмотра. Если курортный роман разрушил семью, то это не роман виноват. Значит, в отношениях уже была трещина, которая все равно неминуемо привела бы к разрыву, а роман на стороне лишь ускорил события. Но если супруги постоянно проводят отпуск порознь, скорее всего, их отношения стали формальными, и их удерживают, например, дети или общий бизнес. Ближе к 15-20 годам брака намечается обратная тенденция: супруги снова сближаются, и вопрос о проведении отдыха порознь даже не ставится.

Ёшкин кот!

Мужчина применяет для выражения любви всего... десять слов. Такой вывод сделали ученые. Причем большая часть любовных слов — это прилагательные: милая, красивая, аппетитная, любимая, теплая. А самые распространенные существительные — зайка, киска, птичка и кошечка. Видимо, скоро вся любовная лирика сведется к одной фразе: «Вы привлекательны, я чертовски привлекателен. Чего зря время терять? В полночь жду».

Из почты «Айболита»

ЛАПША

Новый год давно закончился, все люди давно свое выпили, даже китайский Новый год уже встретили, а у моего мужа священный месяц Драбадан все еще продолжается.

Ирина, Краснодар

***

Сейчас моей дочке 4 месяца, и я с ужасом думаю: как ей объяснить, как подготовить, чтобы не совершала ошибок и занималась «этим» только с любимым?

Елена, Иркутск

***

Не могу прикуривать от женщин — кто-то когда-то сказал, что денег не будет. Да их и так нет, но все равно не прикуриваю.

Борис, Мурманск

***

Терпеть не могу, когда муж лежит на диване. Глаза сразу кровью наливаются от злости и из ушей пар валит.

Людмила, Новосибирск

***

Стоматологов боюсь, а они меня. Мой доктор, после того как я из кресла встаю, валерьянку пьет. А так как зубы у меня ни к черту, ему приходится пить ее очень часто.

Оксана, Тамбов

***

Когда муж устроился работать на кроличью ферму, у нас наладился интим. Говорит, насмотрелся, и стало стыдно за себя.

Екатерина, Орловская обл.

В БЕГЕ ТРУСЦОЙ ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ТРУСЫ НЕ СВАЛИЛИСЬ.

МЕРИДИАН – тысячелетний опыт медицины

В последние годы учёные всего мира пришли к выводу, что прогрессивный путь развития медицины – это сочетание методов и идей традиционной восточной медицины и современных подходов европейской. Огромным достижением на этом пути стало появление медицинского аппарата «Меридиан», созданного специально для применения в домашних условиях.

«Меридиан» – это микрокомпьютерный прибор, соединивший в себе последние достижения электронной и компьютерной техники и тысячелетний опыт восточной медицины. Лечебное воздействие происходит на биоэнергетическом уровне, а это позволяет использовать **«Меридиан»** для лечения множества хронических заболеваний.

Аппарат назван **«Меридианом»** не случайно: по представлениям восточной медицины тело человека пронизано 14 невидимыми каналами - меридианами, по которым циркулирует жизненная энергия. Воздействуя на активные точки меридианов, можно лечить практически все органы и системы организма.

I этап лечения направлен на избавление от боли, какой бы она ни была – сердечной, суставной или головной, причем эффект ощутим практически сразу. Лечебные импульсы **«Меридиана»** убирают боль любой природы, вызывая высвобождение эндорфинов, блокирующих боль. Эндорфины – это так называемые гормоны радости, особые вещества, которые выделяются, когда человек испытывает счастье, радость, удовольствие, восторг. Это наши собственные внутренние обезболивающие средства, причем самые эффективные и безопасные, какие только могут быть. Но эндорфины – это больше, чем просто обезболивание! По последним научным данным, эндорфины ускоряют заживление поврежденных тканей, повышают иммунитет, противодействуют стрессам, нормализуют артериальное давление, помогают восстановиться после тяжелых длительных болезней, защищают организм от переутомления и эмоционального напряжения. Очень важно, что при их воздействии увеличивается поток крови в нужную область тела. Органы и ткани при этом лучше насыщаются кислородом, активизируется обмен веществ. Кроме того, снимаются мучительные спазмы напряженных мышц, из организма быстрее выводятся продукты обмена веществ и токсины, расширяются сосуды, лечатся воспалительные процессы.

На II-ом этапе начинается процесс лечения, то есть устранение не симптомов, а самой причины заболевания, в чем бы она ни заключалась, будь то эндокринные нарушения или неправильная работа внутренних органов.

III-ий этап – это закрепление результатов лечения. Для этого используется очень необычное изобретение – лечебные сандалии для проведения су-джок терапии, то есть лечебного воздействия на стопы ног. Эта терапия позволяет лечить любой орган, ведь наши стопы являются как бы «пультами дистанционного управления» здоровьем человека. Сандалии очень лёгкие и удобные, и подходят под любой размер ноги!

Лечение с помощью **«Меридиана»** практически не имеет побочных эффектов и доставит вам незабываемые приятные ощущения, сравнимые с ощущениями от лечебного массажа. **«Меридианом»** очень легко и удобно пользоваться, ведь он снабжён простой и наглядной инструкцией по применению. В ней все понятно, показаны все жизненно важные точки и описаны все режимы воздействия.

Спектр применения «Меридиана» очень широк:

– **болезни сердечно-сосудистой системы** (гипертония, стенокардия, аритмия, атеросклероз, восстановление утраченных функций после инсульта и др.);

– **заболевания эндокринной системы** (ожирение, сахарный диабет и др.);

– **заболевания ЖКТ** (гастрит, язвенная болезнь, запор, гепатит и др.);

– **болезни органов зрения;**

– **заболевания мочеполовой системы** (простатит, импотенция, цистит и др.);

– **болезни нервной системы;**

– **заболевания опорно-двигательного аппарата;**

– **заболевания лор-органов и органов дыхания.**

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ!*

Заказавшие «Меридиан» получают подарок на выбор:

✓ лечебный воротник;
✓ электронный тонометр для измерения артериального давления и частоты пульса;
✓ машину стиральную ультразвуковую;
✓ пояс лечебный из овечьей шерсти.

* Срок действия акции с 05.04.2011 до 01.06.2011 г.

Узнать, насколько эффективен **«Меридиан»** именно при вашем заболевании можно по телефону в Москве:

(495) 276-09-98

реклама с 12+ ООО «Центр здоровья», 109428, г. Москва, ул. Зарайская, 21. ОГРН 1067760772802. РУ № ФСР 2010/07122 ТУ 9444-001-64464496-2010

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Советы психолога

И чего ему, гаду, не хватало?

Он обо всем рассказал сам. И добавил, что еще не сделал выбора между вами и той, другой... Чтобы сохранить свои нервы и здоровье, в идеале — выйти победительницей и если по-прежнему любите до зарезу «этого гада», прислушайтесь к этим советам.

1 Не ищите встреч с «этой жучкой крашеной». Запомните: проиграет та, которая запаникует.

2 Придется резко изменить имидж и гардероб. Но боже вас избавь от разительных перемен. Избранница мужа отличается молодостью и телесной упругостью? Это не повод «пришивать» большую грудь или убирать жировые валики с талии. Еще ни одну пару, стоящую на грани разрыва, не спасло неестественное омоложение женщины. Постарайтесь также обойтись без экстрима, чтобы не выглядеть смешной или нелепой.

3 Виноватить супруга, у которого не то что рыльце в пушку, а по самую маковку, дело неблагодарное. Как бы ни клокотало и кипело внутри, сдержитесь. Потому что от супруги, качающей права и называющей вещи своими именами, мужик сбегает стремительно. Туда, где пока еще гладят по лысинке и величают «котиком».

Излюбленное занятие обиженных женщин — подковырки. От таких мужчины уходят, потому что начинают ненавидеть своих жен. Для вас обсуждение соперницы — запретная тема.

4 Понимаем: люто хочется доказать изменнику свою востребованность у мужского пола, чтобы мобильный разрывался от звонков... А вот пускаться во все тяжкие как раз не надо. На пепелище трава не растет, а вы сейчас именно пепелище собой и представляете. Потребуется полтора-два года, чтобы воскреснуть. Кроме того, не исключено, что кто-то всерьез увлечется, а вы не сможете ответить тем же, потому что сердце пусто до гулкости. К счастью, временно.

5 Стыдить и унижать соперницу, которая повесилась на семейного мужика, нельзя. Если бы мужчин интересовали исключительно порядочные женщины, то самыми востребованными были бы монашки. А им почему-то милей порочные дамы.

6 «Если ты уйдешь к ней, я с собой что-нибудь сделаю!» — не пытайтесь так угрожать. Шантаж и угрозы на первых порах, правда, могут даже подействовать. Но! Останется он с вами лишь из страха, да и то не за ваше здоровье, а потому, что все будут считать его виноватым, случись-таки с вами задуманное. Но ваши отношения это не восстановит. Ведь угроза самоубийством — это не красивая драма, а самая что ни на есть дурь.

7 Фраза «вернись, я все прощу» хороша только в качестве шутки. Не развязывайте мужчине руки, не толкайте на путь порока, «грозя» всепрощением. Иначе и самоуважение потеряете, и в его глазах авторитета вам не прибавится. Рассчитывать, что он проникнется величием вашего чувства и устыдится своих левых похождений, глупо.

8 «Заберу детей — и к маме, к маме!» Да-да, хочется стремглав бежать подальше, схватив чемодан и детей в охапку. В идеале хочется, чтобы изменщик мчался за вами три дня и три ночи, как Иван-Царевич на сером волке. Стоп, осадите коней. Срывать себя с работы, а детей из садика (или школы), тревожить родителей, тратить деньги на переезд к маме — зачем? На месте разберитесь и смело взгляните беде в глаза.

Поступки, допустимые в такой непростой ситуации:

*** Поплачьте.** Скрежетать зубами и приговаривать «ни слезинки не пророню из-за этого гада» не имеет смысла. Но, чур, плачьте в одиночестве. Кстати, излить обиду в слезах вы просто обязаны ради своего здоровья. Врачи на полном серьезе утверждают, что невыплаканные обиды оборачиваются онкологическими заболеваниями.

*** Будьте ближе к детям.** Они тоже страдают и, вероятно, побольше вашего, даже трехлетние малыши. Расскажите, как вам больно и обидно, сожмите кровиночку в объятиях. А они умеют так утешать, что не возникает сомнений — все-то у вас будет хорошо. И пироги на столе, и добрые люди за столом.

*** Истратьте кучу денег «для души».** Вам сейчас жизненно необходимы положительные эмоции. «Таблетки счастья», назначенные психотерапевтом, не помогут. Хочется уехать к морю? Займите денег и поезжайте. Шубу захотелось, тем более что супруг так и не раскошелился? Соглашайтесь на оплату в рассрочку. Просто эта «цацка» вас порадует.

*** Идите к людям.** В бассейн, на занятия фламенко, йогу — куда угодно, лишь бы не сидеть угрюмо вечерами, пестуя горе. Новые знакомства приятны, и на их основе нередко возникают серьезные отношения.

P. S. Не очень умные и нерешительные мужчины часто заводят тягомотные разговоры, мол, если бы ты меня любила, ты бы плакала, умоляла... В смысле, без него и молоко не скиснет, и кошка сдохнет от тоски. Не поддавайтесь на провокации, как раз слезливой покорности он хочет меньше всего. Спокойно скажите, что по-прежнему испытываете к нему чувства (про любовь лучше не надо), переживаете. Однако в любом случае выбор он должен сделать самостоятельно. А вы не будете мешать.

Г. В. Плясова,
семейный психолог

Пропадаю я, люди!

Ненавижу Ольгу за то, что вломилась в нашу семью, растоптала — и дальше пошла

Этот кошмар начался весной 2010 года, когда муж случайно встретил на улице свою первую любовь Ольгу. Я сначала не придала этому значения. Мы и раньше говорили о ней, но муж всегда смеялся, мол, это дурь молодости. Потом я начала замечать, что они общаются. Сердце и душа разрывались от предчувствия беды. Вдруг муж засобирался на заработки в Санкт-Петербург (Ольга живет в этом городе). Отговаривала его: у сына переходный возраст, ему рядом нужен отец. И я поняла: едет к ней! Это был удар ножом в спину. Я напилась и пыталась отравиться таблетками. О сыне отдельный разговор. Для него отец являлся примером во всем. Наша крепкая семья разваливалась как карточный домик. Нашла номер телефона Ольги у мужа в мобильнике, дозвонилась до нее, просила не рушить семью. На что она цинично ответила, что передо мной ни в чем не виновата, они уже сорок лет любят друг друга, а виновата только перед нашим сыном, за которого будет молиться. Муж тем временем подал на развод и уехал. Звонил мне каждый день, спрашивал, как мы живем. А в мае сообщил, что отзывает заявление о разводе, возвращается домой, потому что без меня и сына не может жить. Душа моя разрывалась. Я спрашивала себя: «Смогу ли простить ему предательство? Как жить с ним дальше? Ведь прежних отношений уже не будет». Поняв, что никогда его не прощу, написала СМС: «Раз нашел свою любовь, живи с ней, а нас забудь». И через несколько дней узнаю: муж умер от инфаркта.

С тех пор живу в аду. Ложусь спать с мыслью о муже. Вспоминаю все хорошее, что было в нашей жизни. Когда меня выписывали после операции, он стоял с цветами и плакал от счастья, что я жива. Называл меня «солнышко». Все валится из рук. Депрессия ужасная, я постарела и похудела на 12 килограммов. Виню себя, что написала это сообщение. И ненавижу Ольгу за то, что залезла в нашу семью, все разрушила, растоптала, отряхнулась, а потом пошла дальше. Не знаю, как избавиться от ненависти к ней и к мужу? Пропадаю я, люди!

Без подписи,
Орловская обл.

Мы мечтали отметить мужу юбилей, а пришлось накрывать поминальный стол...

Для Ю. Б. Бородина из с. Покойного, Ставропольского края, автора письма «Не могу забыть любимую», пять лет назад похоронил жену («Айболит» №22 за 2010 г.).

Пишу вам, потому что понимаю ваше горе и страдание. Сама нахожусь в таком же состоянии. Два года назад похоронила своего любимого мужа, с которым прожили 32 года. Муж попал в аварию, получил не смертельные травмы, по утверждению врачей. «Скорая» доставила его в районную больницу, там его «добили» уже медики своими ошибками и халатностью. Это не слова отчаяния. Имеются результаты экспертиз и акты проверок оказания медицинской помощи. Я находилась с мужем в больнице, он умирал на моих глазах. На мои просьбы оказать помощь — глухота со стороны медперсонала. Все документы в милиции, но там не видят состава преступления и до сих пор не возбуждают уголовного дела. Ни со мной, ни с сыновьями никто не общался, никто не извинялся, не выразили соболезнование — так поставлена работа медучреждения. И на письменную жалобу ответа не дали. Мы мечтали отметить мужу 55 лет, а пришлось накрывать в тот день 40-дневный поминальный стол. Еще через две недели был мой юбилей.

Не знаю, какими словами передать мое горе и страдания, которые не утихают. У нас два сына и четырехлетний внук, но они живут отдельно. А я осталась одна. Пока спасает работа, идти домой не хочется. Как научиться жить без мужа, не знаю. Он был для меня всем. Часто хожу на могилу мужа, плачу. Не могу смириться, что его нет. Это неправильно, несправедливо! Время совсем не лечит, а только становится все больнее и тяжелее.

Уважаемый Ю. Б. Бородин, очень понимаю вас, но совета дать не могу. Как жить без любимого человека — я не знаю...

Татьяна, Ставрополь

Ёшкин кот!

Во Франции изобрели пояс целомудрия для мужчин, который мешает им заниматься сексом с посторонними особами, не нарушая других функций. Причем устройство надежно запирается, и его нельзя открыть, не зная кода. Разумеется, он известен только супруге. Создатели пояса уверены, что их изобретение более эффективно, чем разборки брачных ситуаций на приеме у психотерапевта. Правда, женщинам рекомендуют записывать цифры кода пояса целомудрия, чтобы не забыть его.

Стихи наших читателей

ШКОЛЬНОЕ

«А плюс Ю равно любовь» —
Мелом кто-то вывел смело.
Стал я сразу как морковь,
Юлька тоже покраснела.
Целый день нам вслед неслось:
«Тили-тили-тили-тесто!..»
Довели ее до слез,
И себе никак я места
От стыда не мог найти...
А потом прощай, учеба!
Наши разошлись пути.
Где теперь моя зазноба?
Вспоминаю жизнь свою —
Стерлось многое с годами,
Но та строчка «А плюс Ю...»
До сих пор перед глазами.

Александр Михайлович Бывшев, пос. Кромы, Орловская обл.

ПРЕДСТОЯЩЕЕ

Я стану старой и убогой,
Прощаясь с юностью своей.
Опорой будет вера в Бога
И вера вечная в людей.
А звезды молча, равнодушно
Землянам души теребят.
Уже пора... Поверить нужно
Решительно в саму себя.
Я прополоть еще хотела
Обиды, словно сорняки,
И на ветру ромашкой белой
Покрасоваться у реки.

Наталья Владимировна Окенчиц, Ставропольский край

УХОДИ

Отпусти, не тревожь,
Не ходи ко мне ночью.
Слез непрошенных дождь
Перестал, между прочим.
Сквозь года темноты
Солнца луч еле-еле,
Ну зачем снова ты?
Ну зачем, в самом деле?
Я в любовь с головою,
Как в святую купель...
Утонула с тобою,
Но воскресла теперь.
Только жить начала
И глухими ночами я тебя
не звала,
Как бы то ни печально.
И в закрытую дверь
Я ломлюсь временами...
Я любила, поверь!
Но судьба между нами.
Зыбкой тенью ты рядом,
Но уйти не заставить,
Умоляю, не надо!
Дай мне крылья расправить!
Отпусти! Я спешу.
Ну давай же, прощайся,
Уходи, я прошу!
Но скорей возвращайся...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

У нас гости *Есть такая проблема*

Роза Сябитова: «Мужчин тянет к молодому телу»

Я очень сожалею о том, что вынесла сор из избы. И сейчас мы с мужем идем навстречу друг другу: я — путем прощения, он — покаяния.

— Роза, это не первый ваш брак. В 40 лет жизнь только начинается?

— Увы, в 40 лет так трудно начинать жизнь с чистого листа. Чтобы в этом возрасте удачно выйти замуж, мало одной привлекательной внешности. Мужчину всегда тянет к молодому телу, которым вряд ли может похвастаться зрелая женщина. Когда после 13 лет счастливого брака я осталась вдовой с двумя детьми, то не сразу задумалась о втором замужестве. Но спустя время поняла, что хочу иметь рядом любящего мужчину, чтобы, как говорится, в старости было кому стакан воды подать. Дети ведь разлетятся кто куда. Для достижения своей цели я потратила 10 лет. Поэтому тем, кто хочет начать жизнь в 40 лет, могу сказать: чтобы привлечь мужчину, включите мозги!

— Ваш брак трудно назвать счастливым, после того как вам не единожды пришлось на себе почувствовать тяжелую руку мужа...

— Я очень сожалею о том, что вынесла сор из избы. И сейчас мы с мужем идем навстречу друг другу: я — путем прощения, он — покаяния. Это тяжело, но мы постепенно выходим на новый уровень отношений. Я стала интересоваться у мужчин, какую бы женщину они хотели видеть рядом с собой. Теперь знаю: ту, которая готова стать хранительницей очага. Лишь женщина может не только создать, но и сохранить семью. Семью разрушает как раз неумение идти по пути прощения. Многие женщины не могут простить мужчине измену, маленькую зарплату, несложившуюся карьеру.

— Не боитесь, что могут повториться конфликты в семье?

— Конфликты нужны, они сближают и порой помогают понять друг друга, но не надо их провоцировать. Если после примирения вы не чувствуете на душе осадка, значит, все хорошо, независимо от того, сколько вы ссорились — день, неделю или месяц. Но женщине при этом надо помнить: мужчина всегда главный, а вы должны служить и помогать ему.

ДАЖЕ СЧАСТЛИВАЯ ЗАМУЖНЯЯ ЖЕНЩИНА ИНОГДА ДУМАЕТ О РАЗВОДЕ. И ЗНАЕТЕ, ЧТО ОСТАНАВЛИВАЕТ? ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ, СОЗНАНИЕ ТОГО, ЧТО ОНА НЕСЕТ СВОЙ КРЕСТ, КОТОРЫЙ ДОЛЖНА ДОНЕСТИ ДО КОНЦА.

Похмелился мурзик валерьянкой

Битый час на дверь Сережа
Налетает, как грифон,
Но в подъезд попасть не может:
Установлен...

«Ты себя, Макар, блюди,
Коль взыграет кровь в груди:
Не бери рукой прибор,
Если с водкой...»

За мячом с умом гоняйся
Да беречь себя старайся!
Повредить легко мениск.
А зачем идти на...?

Выпив рюмочку спиртного,
Задремал ямщик на тракте,
Ну да это и не ново:
Слабоват, видать...

«Вот и с фруктами лоток.
Доставай-ка кошелек.
Говорила ты сама,
Что полезная...»

«Если ты не поцелуешь,
Губки пухлые надуешь,
Я сейчас в тайгу уеду!
Где мои рюкзак и...?»

Эти вегета-рианцы
Большей частью иностранцы.
Ну а русский?
Слез с матраса
И кричит:
«А где же...?!»

Разве действия смешны?
Ну что же тут веселого,
Если папа на штаны,
Паяя, капнул...

Провожу ликбез с внучком:
«Ты б не лез в замок крючком —
Этот номер не пройдет!
Набери у сейфа...»

То в театры, то в кино,
То в постель, то в домино...
Ой, друзья, не знаю прямо —
До чего капризна...

Хоть рыбак и молодой,
Рыбы — даже лишка.
Как играет под водой
У него...!

Фрол обнял меня за плечи,
Шепчет жарко:
«Я разведчик!»
Но сдается мне, что он
Не разведчик, а...

«Возвращайся поскорей
Ты на кухню, Юля:
Добежала до дверей
С молоком...»

Я ли это?! Ангел сущий!
Не курящий и не пьющий!
Это раньше, молодым,
Я вдыхал табачный...

Всем хорош банкир Егор,
Но мычит спросонок.
Вот попался ухажер!
Прямо как...

Все зверье, сбежав с сафари,
Отрывалось ночью в баре.
Лев коктейль тянул, а грог
Пил довольный...

Наш начальник переправы
Баламут, но парень бравый!
Тычет в берег Клим багром,
Чтоб отчаливал...

Изловил я как-то рака.
Он клешней меня, собака,
И сбежал!
Находчив рак!
Не такой уж он...

Я сказала, может, грубо:
«Третий год хожу без шубы!»
И сорвал со злости муж
В казино огромный...

В сердце чувства как цунами!
Ночь, любимая, весна —
Не подглядывай за нами,
Желтоокая...

То в костюмчике, то в робе,
Каждый день спешу к зазнобе.
До любимой путь недолог,
Между сел бежит...

«Ой, девчонки, мой миленок
Лишь мозгами мускулист!
Пешки двигает с пеленок —
Настоящий...»

«Третий год с хвостом павлина
Ходишь мимо Ангелины!
Говоришь, по девкам спец?
Где глаза твои...»

Елочки да сосенки,
Голенькие десенки.
Появился наконец
Первый доченькин...

Каждая женщина – это загадка... И не дай бог хоть одну разгадает ваша жена!

Вновь с букетом: «Здравствуй, Лада!
Снова при параде я!»
Развивается как надо
Отношений...

Предлагает каждый день
Вместе жить соседке пень,
Но хихикает ольха:
«Глянь — в тебе одна...»

«Как у вас тут необычно!
О танцорок взгляд ожег!
Поучаствовал бы лично,
Запишите в ваш...»

«Крыл бы я, да только нечем,
Никаких в мозгу надежд.
У тебя для мужа в речи
Сплошь винительный...»

На Луну сейчас заброшу
Шурина топор,
И надеюсь, что у Гоши
Выиграю...

«Как здоровье, Пелагея?
Сушит после юбилея?!
Вот принес тебе рассол —
Доброй воли я...»

Я давно из спорта
В химию ушел бы:
Тут тебе реторта,
Тут тебе и...

У людей огромный вес
Вызывает интерес:
Увидав слона, Павлуша
Прошептал: «Вот это...!»

Сразу скалкой по спине,
Выволочка, трепка,
Если водочки во мне
Ну хотя бы...

Я страдаю: лучше Тани
Для меня на свете нет!
Третий год ношу в кармане
Зацелованный...

Каждый день жене в обед
Выговаривает дед:
«Где закуска? Медовуха?
Разведусь с тобой...!»

Стал Малаховым не сразу
Сероглазый мальчуган.
А как вырос, что ни фраза —
Зверобой, лопух...

Дорогой молодожен!
Перестань сутулиться.
Ты же с лучшею из жен!
Пусть глядит вся...

Куча знаний в «котелке»,
Отвечаю метко!
Оттого и в дневнике
Славная...

Какая клубника?
О чем разговор?!
Не видел! Не знаю!
Не пойман — не...

«Чтоб за шиворот нам, Миша,
С крыши дождь попасть не мог,
Мы сейчас с тобой, парниша,
Установим...»

«Мы его постелем на пол, —
Говорит с любовью папа, —
И рисунок — просто класс!
Замечательный...»

«Не могу решить задачу!
Подскажи мне, Юра,
Может, найдена иначе
Круга...»

Не смогли отец и мать
Овощ правильно назвать:
«Нет, томат!» — «Нет, помидор!»
Назревал в семье...

Говорит подруге Лешка:
«Может, купим босоножки?
Или туфли, например.
У тебя какой...?»

Окучена картошка,
Чеснок и лук прополот.
Кто любит труд немножко —
Зимой не страшен...

Только суньтесь, и Емеля
Нанесет с печи удар!
Все сомнительные цели
Засекает наш...

Где работать лучше в стужу?
Кто ответит первым? Ну же!
Кузнецу не страшен холод:
У него есть горн и...

«Стоп! Вернитесь-ка, подростки!
Алексей, Максим, Егор!
Для кого на перекрестке
Установлен...?!»

Что же делать мне с женой?
Все смеется надо мной!
Как покрутит у виска —
Так берет меня...

С ума сойти!

ПЕРЕЛОМ

МАШИНА «Скорой помощи». На носилках лежит симпатичная девушка. Врач, положив ухо ей на грудь, внимательно слушает. Стажер стоит рядом. По выражению его лица видно, что он с удовольствием поменялся бы с врачом местами. Медсестра сидит поодаль и смотрит на врача с явным неодобрением.

Врач. Дышите глубже.

Медсестра *(себе под нос)*. Куда уж глубже?! И так у нее все ходуном ходит.

Врач *(недовольно)*. Тише! Вы мне мешаете. Я ничего не слышу. *(Прижимается сильнее, пациентка смущается.)*

Стажер. Нас в университете учили, что слушать надо через стетоскоп.

Врач. Вот потому ты все еще стажер, салага, а я уже доктор. Так, теперь пальпируем область груди.

Стажер *(встрепенувшись)*. Я могу. Нас учили.

Врач. Обойдешься. Учили его... Мне знаешь, сколько через стетоскоп слушать пришлось, пока...

Больная *(робко)*. Доктор, я же ногу подвернула.

Врач *(возмущенно)*. Больная! Вы еще меня учить будете?!

Больная. Простите...

Врач *(недовольно)*. Ногу она подвернула... *(Трогает ступню.)* Здесь больно?

Больная. Ой! Да.

Врач *(одобрительно)*. Хорошо. *(Поднимает руку выше.)* А здесь?

Больная. Здесь нет.

Врач *(еще выше)*. А вот здесь?

Больная. Здесь нет.

Врач *(еще выше)*. А вот здесь?

Больная *(тревожно)*. Больше уже нигде не болит.

Стажер. Что, и в грудь не отдает?

Врач *(медсестре)*. Парень не безнадежен.

Стажер. Я еще искусственное дыхание могу. Рот в рот. Если она сознание потеряет. От боли.

Больная *(тревожно)*. Будет так больно? Правда? *(Начинает учащенно дышать.)*

Врач *(завороженно)*. Как вы дышите — это что-то! Сестра, успокоительное! Быстро!

Медсестра. Хорошо, доктор. *(Наливает в мензурку лекарство. Протягивает больной.)*

Врач *(перехватывая ее руку)*. Не ей, а мне. *(Выпивает.)* Господи, да за такую работу не молоко, а спирт давать надо. *(Задумывается.)*

Больная. Доктор, а как моя нога?

Врач *(с трудом переводя взгляд на ногу)*. Нога? *(Задумчиво.)* Нога у вас тоже высший класс.

Больная. Там нет перелома? Вы уверены?

Врач. Выглядит довольно прямо.

Больная. Но она так болит... Что же делать?

Медсестра. Может, холодное приложить?

Стажер *(поспешно)*. У меня руки холодные-холодные.

Машина останавливается.

Медсестра. Все. Приехали.

Стажер *(с сожалением)*. Опять не успел.

Врач. Ничего. Ты еще молодой. Еще успеешь...

Олег Солод

Наши цветочки

Моя 3-летняя внучка Вика спрашивает както меня:

— Бабушка, какой сегодня понедельник — вторник или суббота?

Антонина А., Рыбинск

***

4-летний Дима спрашивает бабушку:

— Бабушка, что с тобой?

— Ой, милый, болею!

— За кого? За «Спартак»? За «Динамо»?

Ирина В., Волгоград

***

Наш 4-летний сын Максимка увидел както раз меня в новом красном платье. Говорит мне:

— Мама! Ты красивая, как пожарная машина!

Елена С., Краснодар

***

3-летнюю дочку Яночку соседка во дворе угостила конфетой.

— Что надо тете сказать? — говорю Янке.

Яна:

— До свидания!

Маргарита Р., Иркутск

***

4-летний сын Миша учится делать выводы. Недавно сообщил нам с мужем:

— В Москве живут москвичи, а в Грузии — грузовики.

Юлия Ч., Москва

Хорошо, когда тебе четыре годика. Можно взять сломанный пульт и позвонить маме!

Кошмарики

ЖЕНА ПАПУАСА

«ДА У МЕНЯ ЖЕН ДЕСЯТЬ ШТУК! И ВЫКУПА НИКАКОГО НЕ НАДО!»

Мой друг живет в Австралии. Рассказал мне однажды одну историю. Есть у них в Мельбурне Институт аборигенской культуры. Папуасов изучают. Традиции, обычаи, уклад жизни. А папуасы живут в резервациях. Сохраняют этот уклад. И вот один профессор из института поехал в экспедицию. Живет у аборигенов несколько месяцев, книгу пишет. Все путем. Но угораздило этого Миклухо-Маклая в жену вождя влюбиться. Да так, что решил ее с собой в Мельбурн забрать. И красотка вроде не против. Но профессор — человек порядочный. «Вождь, — думает, — со мной как с другом, а я его жену увожу. Нехорошо. Надо пойти и честно во всем признаться. Заодно и папуасскую процедуру развода изучу». Приходит он к вождю и всю ему правду в глаза: мы с твоей женой друг без друга жить не можем, готов, мол, заплатить любой выкуп и вообще поступить по законам вашего племени.

— А-а, — говорит вождь, — это какая жена-то? Вот эта? Забирай, как другу отдаю. Сам знаешь, у меня жен еще десять штук, да и меняю я их часто. Выкупа никакого не надо. Но есть у нас в племени один обычай. Когда жену отдают, старый муж должен нового мужа побить. Так уж положено. Извини, традиция, ничего не могу поделать.

— Ладно, — отвечает героический профессор, — я ради своей любви готов на все. Бей.

Ну и отвесил ему вождь люлей по полной программе. Шесть ребер сломал, почки отбил, лицо расквасил и так далее. Короче, забирали профессора вертолетом и потом три месяца в госпитале отхаживали. А жену ему вождь так и не отдал. Это он пошутил так. Вот и скажите мне после этого: кто из них папуас? И кто кого изучать должен?

Игорь Т., Новосибирск

Спрашивали? Отвечаем

— Почему депутаты Государственной Думы исчисляются мандатами, а представители Совета Федерации — членами?

— Потому что по правилам русского языка словосочетание «Государственная Дума» женского рода, а «Совет Федерации» — мужского!

***

— Чем отличается фальшивая любовь от настоящей?

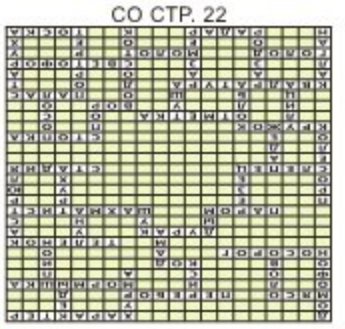
— Фальшивая: «Мне нравятся снежинки на твоих волосах!» Настоящая: «Дура, где шапка?!»

***

— Как отличить эротику от порнографии?

— Да просто! Если один и тот же сюжет напечатан в дешевой газете, то это порнография; если в дорогом журнале — то это эротика; а если написан маслом в XVI веке, то это шедевр мирового искусства.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22



История из конверта

ЗАВТРА — В ЗАГС!

«УЖ Я И ЗАГОРАЛА ГОЛОЙ, И ТАНЦЕВАЛА. А ОН — НОЛЬ ЭМОЦИЙ, КАК БУДТО НЕТ МЕНЯ!..»

Однажды на работе в обеденный перерыв зашел разговор о том, кто как со своей половиной познакомился. Дошла очередь и до меня.

— Леш, а как ты с женой познакомился? — пристают коллеги.

— Ой, — говорю, — все равно не поверите! Ну слушайте. Сижу я как-то раз дома, и тут звонок в дверь. Открываю — стоит девчонка невиданной красоты: блондинка, стройная, все при ней. И гневно мне так говорит: «Слушай, я в жизни еще не встречала парня, который бы меня два месяца не замечал!» Я молчу, потому что в шоке был. А она мое молчание по-своему истолковала, наверное, и дальше говорит: «Ты на балконе каждый день качаешься своими железяками, а я напротив живу! Я уж и загорала голой, и танцевала. Под конец я тебе кричала просто! А ты — ноль эмоций, как будто нет меня!» Я молчу, потому что еще больше офигел. Она продолжает: «В общем, мне плевать — за ты или против, но завтра мы идем с тобой в загс! Потому что я самой себе должна доказать, что все парни будут мои, если я захочу!»

— Ну и что?! Что дальше-то было? — спрашивают коллеги.

— Ну и живем уже шестой год, — говорю.

Все помолчали, потом кто-то говорит:

— Да врешь ты все, наверное.

— Конечно вру, — отвечаю, — только не вам, а ей...

— Как это?

— Да потому что на балконе это мой сосед сверху качался...

Алексей Р., Ростов-на-Дону

РАССКАЗИК

Просыпается дед на даче, смотрит, а у него с огорода картошку воруют. Он звонит в милицию: «Милиция, приезжайте, у меня с огорода картошку воруют!» — «Извините, поблизости нет патрульных машин. До свидания». Через пять минут дед снова звонит: «Милиция, можете не приезжать, я их всех перестрелял». Через 5 минут — пять патрульных машин, куча оперов. Спрашивают у деда: «Дед, так ты же сказал, что их всех перестрелял?» — «Ну так и вы мне сказали, что патрульных машин нет».

Наши женщины любят ушами, а ненавидят сковородками.

Анекдот, блин!

Про собачек

Март

Объявление: «Продаю трех месячных щенков кавказской овчарки. Ушки купированы. Такие лапочки! 500 долларов за штуку».

Апрель

Объявление: «Продаю трех двухмесячных щенков кавказской овчарки. Умненькие и ласковые. Едят мало. 450 долларов за штуку».

Май

Объявление: «Продаю трех трехмесячных щенков кавказской овчарки. Срочно! Отличные сторожа! 300 долларов за штуку. Покупаю говяжьи кости в неограниченном количестве!»

Июнь

Объявление: «Срочно! Бесплатно! Отдам в хорошие руки трех четырехмесячных кавказских овчарок! Дешево продаю собачью шерсть!»

Июль

Объявление: «Отдам для опытов или в корейский ресторан трех сук кавказской породы. В придачу 26 килограммов собачьей шерсти бесплатно!!! Ищу бригаду строителей для ремонта квартиры (замена пола, ремонт стен, замена двери)».

Август

Объявление: «Продам три чучела собак породы кавказская овчарка. Куплю корень валерианы, корень красавки и другие успокоительные травы».

Сти-шутки

Женщина на 100%

Я бываю такая разная:
То капризная, то прекрасная.
То страшилище опупенное,
То красавица —
мисс Вселенная.
То покладиста,
то с характером,
То молчу, то ругаюсь матерно,
То в горящие избы
на лошади,
То отчаянно требую помощи.
Дверью хлопну —
расставлю все точки,
То ласкаюсь
пушистым комочком,
То люблю и тотчас ненавижу,
То боюсь высоты, но на крышу
Выхожу погулять
темной ночкой.
То жена, то примерная дочка,
То смеюсь,
то рыдаю
белугой,
То мирюсь,
то ругаюсь
с подругой.
Не больна я,
не в психике
трещина,
Просто я —
стопроцентная
женщина...

Гороскоп с 6 по 19 апреля

Любым вашим мечтам и желаниям суждено сбыться!

ОВЕН Резкий пронизывающий ветер плохо действует на нервную систему и способен вызвать тревогу, депрессивные состояния и приступы мигрени. Если есть возможность, поспите днем хотя бы полчаса. Старайтесь как можно больше пить. Насытить организм витаминами поможет смесь меда и лимонного сока. Принимайте ее по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

В апреле и здоровье, и финансовое благополучие вам обеспечены. Балуйте себя, чтобы поднять настроение.

ТЕЛЕЦ При скачках атмосферного давления здоровье может ухудшиться. А если есть проблемы с сосудами — вегетососудистая дистония или гипертония, — скачки атмосферного давления могут спровоцировать головную боль, дурноту, озноб. Самый приятный способ нормализовать давление — ежедневно выпивать стакан свежевыжатого сока моркови, петрушки, свеклы и грейпфрута. Поможет и бокал красного вина вечером или за обедом.

Судьба предоставляет вам шанс самим выбирать краски жизни. Возможно, кому-то понадобится ваша помощь. Не отказывайте, это вернется сторицей.

БЛИЗНЕЦЫ Если вы недавно перенесли простуду или бронхи вообще ваше слабое место, может появиться кашель и неприятные ощущения в груди. Кроме того, весной часто болят суставы, отекают руки и ноги. Вместо того чтобы прислушиваться к своим ощущениям, займитесь чем-то приятным. С головой погрузившись в дела, вы забудете о плохом самочувствии. А там и погода установится.

P. S. Интуиция и способность вписаться в любую ситуацию помогут без труда выйти из всех затруднительных положений.

РАК Теплое время года вы должны встретить во всеоружии. Первой весенней «ласточкой» может стать гастрит. Прежде всего правильно питайтесь, медленно и тщательно пережевывайте пищу. Любителям остренького в этот период рекомендуется отказаться от специй. Кисломолочные продукты — творог, кефир, простокваша — должны быть в рационе каждый день. Идеальный набор витаминов в простом блюде — винегрете.

P. S. Любым вашим мечтам и желаниям суждено сбыться. На личном горизонте ни облачка.

ЛЕВ Этот весенний месяц может запомниться надолго, поскольку судьба будет не раз испытывать отношения на прочность. И лучшая тактика в семейных баталиях — ваше чувство юмора. Если вы в ссоре с кем-то из близких, то пора подумать о примирении. Не стоит копить обиды, попросите прощения, иначе эта война может затянуться надолго. Кстати, не спите головой на север, это плохо влияет на самочувствие и ухудшает сон. А если в доме кому-то нездоровится, лучше всего ему провести ночь в юго-западной комнате, там выздоровление придет быстрее.

При почечно-каменной болезни пейте выжатый из листьев мяты сок: 1 ст. ложка на 1/2 стакана белого вина.

ДЕВА В семью, в дом возвратятся гармония отношений, взаимопонимание и готовность помогать друг другу. В такие дни лучше всего наводить уют в доме, украшать его и покупать красивые вещи. В апреле вы будете страдать от типично весенней проблемы: ночью никак не сможете заснуть, а днем придется пить кофе чашку за чашкой, чтобы хоть как-то взбодриться. Любители утреннего кофе, конечно, от него не откажутся, но лучше не начинать с него день. После пробуждения выпейте стакан воды с долькой лимона, позавтракайте и только после этого выпейте чашечку кофе. Днем старайтесь заменять кофе черным или зеленым чаем.

ВЕСЫ Чаще промывайте нос. Просто наберите воду в ладошку и неглубоко вдохните, чтобы омыть переднюю часть пазух. Таким образом механически будете смывать со слизистой вредные бактерии и микробы, увлажнять ее и закалять дыхательные пути. Обязательно подсаливайте воду! Соль к тому же как губка притягивает микробы и бактерии, вытягивает их со слизистой. Начинать промывания рекомендуется с теплой воды, со временем снижая температуру до холодной. Желательно проводить эту процедуру дважды в день после чистки зубов. И откажитесь от обязательных поездок: суета сейчас вам противопоказана.

СКОРПИОН В вашей квартире будут постоянно пропадать нужные вещи и беспричинно вспыхивать ссоры. Знайте, это проделки кикиморы — одного из самых зловредных домовых духов. Чтобы избавиться от нее, привяжите к ручке входной двери красный лоскут, и вредина тут же уберется восвояси. Чтобы было интереснее жить, старайтесь ходить туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или магазин в соседнем районе. Меняйте темп жизни. Если вы обычно все делаете медленно, ускорьтесь в 2 раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя делать все неспешно.

СТРЕЛЕЦ Любые новые дела следует отложить, иначе они пойдут так плохо, что сами не будете рады. Хорошо поразмыслите о прошлом. Там есть ответ на события настоящего времени. Может, вы обидели кого-то зря? Тренируйте память. Отвечайте нестандартно на самые обычные вопросы. Даже на вопрос «Как дела?» можно ответить десятками разных фраз. Старайтесь бывать в новых местах и знакомиться с новыми людьми. Впитывайте всю информацию, которую увидите и услышите. Учите незнакомый язык.

КОЗЕРОГ Бесполезные встречи и разговоры могут вымотать и привести к депрессии. Чем больше суеты в такие дни, тем глупее вы будете выглядеть в глазах окружающих.

Займитесь укреплением здоровья. Обратите внимание на вечно холодные руки и ноги — это признак нарушения кровообращения. Тренируйте сосуды, принимая по утрам контрастный душ. Откажитесь от тесных вещей, ремней и поясов. Обувь тоже должна быть свободной. И пейте утром натощак и вечером перед сном имбирный чай. Пол-ложки порошка имбиря залейте стаканом кипятка, добавьте дольку лимона и 1 чайн. ложку меда. Такой напиток хорошо разгоняет кровь по сосудам и для желудка полезен.

ВОДОЛЕЙ Будьте особенно осторожны в словах и поступках: спустя время они бумерангом вернутся к вам. Унизили человека? С вами поступят точно так же. Помогли кому-нибудь? Смело рассчитывайте на помощь друга или подруги.

Вам не страшен весенний авитаминоз, если ежедневно будете съедать по 5 штук сушеной кураги. Она в 5 раз калорийнее свежих абрикосов и в ней столько витамина, что хватит для укрепления организма. У вас будет столько сил, что удастся горы свернуть. Кроме того, в кураге много калия, а значит, сердечко вам скажет спасибо. Даже для диабетиков она полезна: если съесть кусочек торта и 4 кураги, то уровень глюкозы в крови будет подниматься медленно и плавно.

РЫБЫ Внезапная оттепель — это здорово, но при резком повышении температуры уменьшается содержание кислорода в воздухе. Это будет сказываться на работе сердца: его ритм может замедлиться, появятся слабость, вялость, сонливость, резко снизится работоспособность. Крепкий черный чай и кофе поднимают тонус резко, но ненадолго. Лучше замените их зеленым или травяным чаем и пейте больше воды.

P. S. Не исключены недомолвки в семье. Хорошо подумайте, прежде чем настаивать на своем.

Стихи наших читателей

НЕ ВЕРИЛИ МАЛЬЧИШКИ В СМЕРТЬ, МАЛЬЧИШКИ ВЕРИЛИ В ГЕРОЯ

Это стихи моего мужа, Владимира Александровича Черновского. Как и все его сверстники, он познал все тяготы и лишения Великой Отечественной войны.

Не верили мальчишки
в смерть,
Мальчишки верили в героя
И встали за страну горою,
И был приказ: «Назад
не сметь!»

В руках взведенные гранаты,
На грани срыва —
хрип и мат.
«Вперед! За Родину, ребята!» —
Кричал израненный комбат.

Дышали кровью автоматы,
А по истерзанной земле
Ползли убитые солдаты,
Был вечный бой в их
вечном сне.

Они не признавали смерть,
Мальчишки верили в победу,
А сколько полегло их, бедных,
И был приказ: «Назад
не сметь!»

Они в бессмертие ушли,
Не отступив назад ни шагу,
А к побежденному Рейхстагу
Их братья и отцы дошли!

С уважением вдова
А. М. Черновская,
Томск

ВЕТЕРАНАМ

Устояли вы в годы лихие,
Не одну разогнули дугу.
Слава вам, ветераны России!
Мы навек перед вами в долгу.

Вы всегда были сильные
духом,
На судьбу не роптали свою.
И назло седине и недугам
И сегодня вы с нами в строю.

В этой жизни, такой
неспокойной,
Вы для нас, как во тьме
маяки.
Долгих лет вам и смены
достойной,
Наши доблестные старики!

Александр Михайлович Бывшев,
пос. Кромы,
Орловская обл.

ПОЛУЧИЛИСЬ КРАСАВИЦЫ!

Моей старшей дочери скоро исполнится 30 лет, а младшей внучке Софочке — 9 лет. Очень хотелось бы порадовать их и поздравить на всю страну.

Днем и ночью без сна
Лишь цветной акварелью
Рисовала весна,
Повинуясь апрелю,
Вербу в мягонькой кофточке,
Зелень трав на опушке,
Лучик солнца для Софочки
И подснежник Танюшке.
И бросала весна
Солнца золото краски
Прямо на волоса,
Брызги неба — на глазки.
Я гляжу и не верю:
Что за чудо? Мне нравится!
Повинуясь апрелю,
Получились красавицы!

СЕРЕДИНА АПРЕЛЯ

Соловьи не поют
В середине апреля,
Пчелы мед не дают,
И тепло еле-еле.
Нет стрекоз на реке,
И цветы не успели...
Темный лес вдалеке —
В середине апреля!
Мох зеленые шубки
Отряхнул в перелеске,
В синеву мини-юбки
Нарядились пролески.
И поют для меня
Птиц неведомых трели,
За собою маня
В середине апреля.
В прошлом злая метель,
Как того мы хотели,
И качает апрель
Мою дочь в колыбели...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Советы диетолога**
КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ.

✓ **Разгрузочные дни**
КИШЕЧНИКУ ПОЗВОЛЬТЕ ОТДОХНУТЬ.

✓ **Авторитеты дают советы**
ИСТЕРИЯ — НЕ ДУРНОЙ ХАРАКТЕР.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 6.04.2011 г. Подписано в печать 5.04.2011 г. в 14.00. Потрафик в 14.30. Тираж 217032 экз. Заказ 246. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещено ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРТПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 279122 экз.